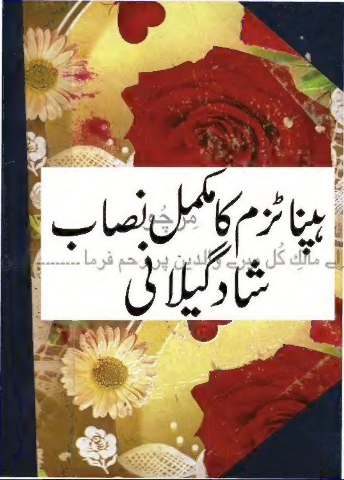
ہپناٹزم کا مکمل نصاب

شاد گیلانی

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ....



ہپناٹزم کا مکمل نصاب

مرتبہ

شاد گیلانی

شورکوٹ شہر

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

پبلشرز

ملک سراج الدین اینڈ سنز تاجرانِ کتب

کشمیری بازار - لاہور

التماسِ مصنّف

خدا کے فضل سے میں پاکستان کا ایک سلجھا ہوا [illegible]
ہوں۔ ایک مذہبی آدمی ہوں اس لئے علمائے کرام کے حلال
و حرام، جائز و ناجائز، فتووں کی "زد" میں آ کر میں اس
علم کی ترویج و اشاعت سے قاصر رہا ....
البتہ اس کے متعلق مہارت کا یہ عالم ہے کہ مطب میں
[illegible] بازار [illegible] ہیں، انسانی شور و غل
[illegible] ضدی اور اکھڑ قسم کے انسانوں کو
[illegible] اس درجہ میں ڈال دیا کرتا ہوں
کہ ان کے جسم سے اگر گوشت تک کاٹ لیا جائے تو اسے
محسوس نہ ہو سکے۔

[illegible] قدرت نے [illegible] کہ اس علم [illegible]
کر سکا۔ اس لئے کتاب ہذا میں اپنے تجربات پیش کر کے
فائدہ عام کی خاطر شائع کرا رہا ہوں۔
خدا آپ کو کامیاب کرے۔

شاد گیلانی

مالک کل ... آمین

ہپناٹزم کیا ہے؟

ہپناٹزم ایک ایسے عمل کا نام ہے جس کی رُو سے مادہ کے اُوپر رُوح کا تسلّط ہو جاتا ہے۔ مادیت پر روح کے غالب آنے کو ہپناٹزم کہتے ہیں۔ رُوحانیت کے اقتدار کے باعث کسی شخص کی مادیت پر غالب ہونا آسان ہو جاتا ہے۔

ایک زمانہ تھا جبکہ لوگوں کا یہ خیال تھا کہ کسی شخص کو بس میں لانے کے لئے ہاتھوں سے نکلی ہوئی مقناطیسی قوت ہی کافی ہوتی ہے اور اس طاقت کی کشش سے اندرونی طاقت کو ابھار لیا جاتا ہے مگر مسلسل تحقیقات کے بعد یہ بات محض فضول ثابت ہوئی۔ ریسرچ نے بتا دیا کہ صرف کسی ایک "لفظ یا فعل" کی وجہ سے بھی اس "جھاڑ پھونک" سے بہتر نتائج ظہور پذیر ہو سکتے ہیں اور یہ لفظ یا فعل ہے "عامل کا خیال"..... یعنی عامل کی یکسوئی اور خیال معمول پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ یہ ماننے کے تسلیم کرنے میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ "عامل" یکسوئی کے عالم میں ہو تو اس کے خیال کی لہریں "معمول" کے شعور پر چھا جاتی ہیں۔ اور معمول عامل کے تابع خیال ہو جاتا ہے۔ اس فعل میں کام کرنے والی طاقت صرف اور صرف ہے "عامل کا خیال"..... !

آج تک ہپناٹزم ایک راز بنا رہا۔ اگر منطق کی نگاہ سے دیکھا جائے

تو ہپناٹزم میں کوئی جادو کارفرما نہیں ہے۔ اس میں کوئی پیچیدگی یا کوئی الجھن نہیں ہے۔ بلکہ ہپناٹزم نام ہے اس پختگیٔ خیال کا جس میں روح کسی بھی مادہ پر غالب آسکتا ہے۔ اور وہ طاقت جس کی وجہ سے معمول کی جسمانی اور دماغی ترتیب عامل کے زیرِ حکم کرنے لگ جاتی ہے۔ صرف "علم خیال" سے متعلق ہے۔

عامل کا خیال معمول کے دماغ میں داخل ہو کر تصرف حاصل کر لیتا ہے اور معمول کی قوت ارادی تھوڑی دیر کے لئے اس کے تابع ہو جاتی ہے اور معمول کی جسمانی قوت عامل کے خیال کے ماتحت ہو کر اسی کے "خیال" کے مطابق کام کرنے لگ جاتی ہے۔

آپ کو تعجب ہوگا کہ یہ ضروری بھی نہیں ہے کہ معمول پر اپنا اثر ڈالنے کے لئے اس کو خواب کی حالت میں ڈالا جائے۔ بلکہ یہ "عامل" کی پختگیٔ خیال پر منحصر ہے کہ جاگتے ہوئے بھی معمول پر اپنے اثرات کی ڈوری پھینک سکے اور وہ اس سے متاثر ہو جائے۔

بعض انسانوں کا خیال ہے کہ نیند کی حالت میں شعوری طاقتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ اور اس عالم میں اگر سوئے ہوئے انسان پر اپنا "خیال" جمایا جائے تو "شعور" ان خیالات کو بہت ہی جلدی اور آسانی سے قبول کر لیتا ہے۔

ایک شخص اپنے "خیال کی پختگی" میں اعتماد نہیں رکھتا وہ سوئے ہوئے شخص پر بھی اپنے "خیال" کو قبولیت نہیں دے سکتا۔ اولین وصف جو "عامل" کی کامیابی کا ذریعہ ہو سکتا ہے وہ ہے اس کے اپنے "خیالات کی ہمہ گیر قوت"۔

اگر یہ قوت کسی شخص میں موجود ہے تو سوئے ہوئے یا جاگتے ہوئے کسی

بھی شخص کو اپنے اشاروں پر نچا سکتا ہے۔
یہ خیالی قوت ہر شخص میں موجود نہیں ہوتی۔ ہمارا "شعور" آوارگی پسند ہے۔ ہمہ یک وقت کئی افکار کی آماجگاہ ہیں اس لئے عاملین تنویم نے ایسے طریقے ایجاد کئے ہیں جن کی ریاضت کرنے سے کسی آوارہ شعور انسان کے خیالات میں ہم آہنگی پیدا ہو سکے۔ آنکھ کی مشق۔ آئینہ بینی۔ شمع بینی۔ اور دوسری تمام ریاضتیں صرف خیالات کے آوارہ سیلاب کے آگے بند ڈالنے کے لئے مقرر ہیں تاکہ خیالات کا دائرہ سمٹ کر ایک مقام پر اکٹھا ہو جائے اور خیالات کے اس اجتماعی "نقطہ" میں اس قدر قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس سے نکلی ہوئی لہروں پر "مادیت" بہتی ہوئی نظر آتی ہے۔
یہ قوت جب ایک آدمی پر طاری ہو جائے تو وہ شخص وہ معمول وہ انسان معمول کے "خیال" میں سمو کے رہ جاتی ہے۔
میں پہلے بھی عرض کر چکا ہوں کہ کسی شخص پر خیالات ڈالنے کے لئے اس پر نیند لانا ضرور نہیں ہے۔ آپ جاگتے ہوئے شخص پر بھی اپنے خیالات ڈال سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ کے منتشر اور آوارہ خیالات ایک اجتماعی شکل میں اور ایک ہی نقطہ یا ایک ہی مرکز پر ہوں۔ یہ خیالات صرف سامنے بیٹھے ہوئے انسان پر ہی اثر انداز نہیں ہوا کرتے بلکہ سینکڑوں میل دور بیٹھے ہوئے کسی شخص پر آپ اپنی قوت خیالی کی لہریں پھینکیں گے تو وہ ضرور متاثر ہوگا۔
مگر پختگی خیال کی اس منزل پر پہنچنے والے انسان لاکھوں میں سے دو چار ہی ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے عاملوں نے معمول پر مصنوعی نیند لانے کے طریقے سوچنے شروع کئے۔ تاکہ ایک شخص پر جبری نیند پیدا کر کے اس پر اپنا خیالی

پھینکا جا سکے۔ اور نیند میں چونکہ شعوری قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں اس لئے ہر خیال کو ماننے پر "مادیت" مجبور ہو جاتی ہے۔

نیند پیدا کر لینے کے بعد معمول کے بعد جو گفتگو کی جائے اس میں ربط اور ضبط ہونا ضروری ہے۔ اس گفتگو میں اگر تحکمانہ انداز نہیں ہے تو معمول کی شعوری قوتیں آپ کا حکم کبھی نہ مانیں گی لہذا گفتگو میں تحکمانہ انداز پیدا کرنا ضروری ہے مگر اس انداز کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اتنی اونچی آواز سے بولیں کہ "معمول" جاگ پڑے۔ بلکہ گفتگو کا انداز تحکمانہ ہو۔ اس میں تسلسل ہو ضبط ہو یقین ہو اور قوت ہو۔ اتنی اجتماعی قوتوں سے پیدا شدہ اپنے خیال کو جب تم "معمول" پر ڈالو گے تو اس کی شعوری قوتیں اسے ماننے پر مجبور ہو جائیں گی اور آپ کے خیالات اس کے دماغ میں ایسی مضبوطی کے ساتھ قائم ہو جائیں گے کہ وہ ان اثرات کو دور نہ کر سکے گا۔ اور آپ کے خیالات کا مقابلہ کر سکے گا۔

اگر ایک معمول پر آپ نے ایک بار کامیابی کے ساتھ اپنے خیالات کا عمل کر لیا تو دوبارہ کام کرنے میں نہایت آسانی اور سہولت ہو گی۔ یہاں تک کہ چند مرتبہ عمل کے بعد پھر اس کی جانب سے کوئی مزاحمت نہ ہو گی۔ اور نہ ہی وہ آپ کے خیالات کا مقابلہ کر سکے گا۔ اور معمول بالکل آپ کے خیالات کے مطابق کام کرے گا۔

جبری نیند لانے کے لئے مشرقی عاملوں نے مختلف ریاضتیں مقرر کی ہیں۔

۱۔ ہاتھوں کی برقی قوت سے مریض کے جسم پر مسلسل پاس کئے جائیں اور اس برقی طاقت کی مدد سے اسے نیند میں ڈوب جانے کی ہدایت بھی ساتھ ساتھ دی جائے۔

۲۔ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کے معمول کو تھکا دیا جائے اور اس کے ساتھ

ساتھ اسے نیند میں لانے کے لئے ہدایات بھی دی جائیں۔

معمول کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر تھکا دینے کی مشق سے پہلے ضروری ہے کہ آپ اپنی آنکھوں میں اتنی طاقت پیدا کر لیں جس سے مسلسل کئی منٹوں تک گھور کر دیکھنے سے نہ آپ کی آنکھوں میں تھکن پیدا ہو سکے اور نہ پانی جاری ہو سکے۔

اگر آپ کی اپنی آنکھیں معمول پر غنودگی آنے سے پہلے تھک جائیں گی تو آپ کا عمل ناکارہ رہ جائے گا۔ لہٰذا ضروری ہے کہ آنکھوں کی ریاضت کر لی جائے۔

مغربی طریقے آسان اور عمدہ ہیں۔

ان کا خیال ہے کہ جب کسی انسان کو مسلسل ایک ہی نقطہ یا مرکز پر دیکھنے کا حکم دیا جائے تو مسلسل دیکھنے کی وجہ سے اس کی آنکھوں میں تھکن خود بخود پیدا ہو جائے گی اور غنودگی چھا جائے گی۔ لہٰذا یہ خواہ مخواہ کی ریاضتیں شمع بینی اور آئینہ بینی کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔

پر رحم فرما .... امین

میں اپنے بیان میں ہر دو نظریات کو الگ الگ مکمل تفصیل سے لکھوں گا۔

خدا کرے کہ میری یہ تالیف عوام میں قبولیت حاصل کر سکے۔

آپ کا

ارشاد گیلانی

شور کوٹ شہر

شخصی مقناطیسی

دُوسروں پر اثر ڈالنے کے لئے اور کامیاب ہونے کے لئے آپ کو اپنے آپ پر یقین کامل ہونا چاہیئے اور آپ کو اپنی طبیعت میں پورا پورا استقلال ہونا چاہیئے ۔ کمزور اور غیر مستقل طبیعتیں اکثر ناکام رہا کرتی ہیں ۔ زندگی گزارنے کے لئے دو باتوں میں سے ایک بات کو آپ یقیناً اپنائیں گے ۔ یا تو لوگوں کا اثر آپ پر پڑیگا ۔ یا آپ لوگوں پر اثر ڈالیں گے اب یہ فیصلہ آپ پر منحصر ہے کہ آیا آپ کمزور بننا چاہتے ہیں یا طاقتور .... آقا بننا چاہتے ہیں یا ملازم ...... لیکن یاد رکھیئے کہ آپ کی استقلال اور قوتِ ارادی کے معنی یہ نہیں کہ آپ خود پسند ۔ گستاخ ۔ ضدی ۔ متکبّر اور مغرور بن جائیں ۔ ان باتوں کا لوگوں پر اثر ڈالنے سے کوئی سروکار نہیں ہے ۔ ایک زبردست قوتِ ارادی اور عزم کی پختگی کو .... ان مذموم خصائل سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا ۔ اور ہم کو ضرورت ہے عزم بالجزم اور مضبوط قوت ارادی کی .... ! یہ چیز اگر آپ میں ہے تو آپ رُوحانی اقدار میں ترقی کر سکتے ہیں ورنہ ان رُوحانی علوم کو پڑھنے اور ان پر عمل پیرا ہونے فضول کوشش مت فرمایئے ۔

اس میں شک نہیں ہے کہ انسان کوشش کرنے پر مقناطیسی شخصیت بن سکتا ہے ۔ یہ قوت انسان کے اندر پیدائشی طور پر ودیعت ہے ۔ جو دُوسری قوتوں کی طرح انسانی آنکھ سے دکھائی تو نہیں دے سکتی ۔ لیکن اس کے ذریعہ سے لوگوں پر اثر ڈالا جا سکتا ہے ۔ اور لوگوں کے قلوب کی

تسخیر کی جا سکتی ہے۔ اس خلقی مادہ سے خدا نے اپنے کسی بندہ کو محروم نہیں رکھا۔ البتہ اس بات کی اہم ضرورت ہے۔ کہ لوگ اس قوت کو اپنی دوسری قوتوں کی طرح بڑھائیں اور اس کی نشوونما کی طرف متوجہ ہوں۔

آپ اگر پختہ ارادہ کر لیں کہ آپ یقیناً کامیاب ہیں تو ضرور کامیاب ہو جائیں گے۔ اگر آپ ادھورے دل سے اس امر کے حصول کے لئے محنت کرتے ہیں اور بے پروائی اور بے استقلالی سے کام لیتے ہیں تو اس سے یہی بہتر ہے کہ آپ اسے شروع ہی نہ کریں۔

آپ میں جس قدر بھی مقناطیسی قوت کم ہوگی اتنی ہی زیادہ دقت آپ کو ان علوم روحانی کے حصول میں واقع ہوگی۔ لیکن یاد رکھیں کہ کامیابی بغیر استقلال کے حاصل نہیں ہو سکتی اور علم بغیر محنت کے نہیں آ سکتا۔

اب تک مقناطیسی شخصی کے بارے میں جس مصنف یا مؤلف نے کوئی بیان لکھا ہے ایسی طرز میں لکھا ہے کہ معمولی ذہن کے آدمی اس کے سمجھنے سے قاصر ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ لوگ خود اس میں ماہر نہیں ہوتے۔ کتابوں کی نقل کر کے کتاب لکھ دینا اور بات ہے۔

علوم مقناطیسی شخصی اور ہپناٹزم کی تحصیل سے آپ کی ذاتی اثرات کی پوری ماہیت معلوم ہو جائے گی اور وہ راز آپ پر منکشف ہو جائے گا جس سے تسخیر قلوب کی جاتی ہے انسان کا دل بدل دیا جاتا ہے اور اسے اپنے تابع بنا لیا جاتا ہے۔

شخصی مقناطیسیت سے وہ وہ فتوحات حاصل کی جا سکتی ہیں۔ جہاں تلوار کا گزر نہیں ہو سکتا یہ ایسے علوم ہیں کہ ان کے حاصل کرنے سے ایک نئی زندگی میں آپ قدم رکھیں گے اور نئے معاملات آپ کے پیش ہوں گے۔

اگر اس تعلیم کو آپ نے شروع کیا۔ تو یہ ایک نہایت منتہم بالشان فعل ہوگا۔ لوگوں پر مقناطیسی اثر ڈالنے کے لئے جس قدر تیز فہم و فراست سے کام لیا جائے بہتر ہے۔ دوسرے پر اثر اس ڈھب سے ڈالا جائے کہ اسے وہم و گمان بھی نہ ہونے پائے کہ آپ اسے متاثر کر رہے ہیں۔ ان مشقوں اور ان طریقوں کے بعد ہر شخص پر اثر ڈالا جا سکتا ہے۔ اگر آپ نے ہماری ہدایات پر عمل کیا تو آپ میں ایک زبردست مقناطیسی قوت قائم ہو جائے گی اور دوسروں کو آپ حیرت انگیز قابلیت کے ساتھ متاثر کر سکیں گے۔ مقناطیسی شخصی میں کامیاب ہونے کے لئے شرط ہے کہ آپ اپنے آپ پر پورا پورا اعتماد رکھیں۔ اس سے ہماری مراد یہ نہیں ہے کہ آپ خود ستا بن جائیں۔ سب سے کامیاب وہی شخص ہوا کرتے ہیں جو خلیق۔ خاموش۔ متحمل مزاج اطمینان، ذہانت پر مکمل اعتماد کرنے والے ہوتے ہیں۔

اگر آپ کی یہ خواہش ہو کہ کسی چیز یا کسی کام کی خاطر جو خیال آپ کا ہے۔ وہی اوروں کا بھی ہو جائے۔ یا جو آپ چاہتے ہیں وہی اور بھی کریں۔ تو اپنے سارے مضمون پہلی پوری یاد اور اپنے ایماء کو پہلے خوب سمجھ لیں تب اس کام کے کرنے کا ارادہ کریں۔ جن لوگوں سے آپ کو واسطہ پڑتا ہے۔ ان لوگوں کو خوب مطالعہ کریں۔

بعض اوقات زیادہ گفتگو نہ کرنا آپ کے لئے مفید ثابت ہوگا۔ اور بعض اوقات زیادہ گفتگو سے کام چل سکے گا۔

بعض معاملات میں آپ کو خود آگے بڑھنا پڑے گا۔ فراست

اور قوت فیصلہ سے آپ کو بہت سے کام کرنے پڑیں گے۔
ہمیشہ ہر دلعزیز بننے کی کوشش کریں۔ دوسروں پہ اس وقت اثر ڈالنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ جب آپ غمگین یا اداس ہوں۔ اگر آپ اپنی طبیعت کو کسی وقت کام پہ مائل نہیں پاتے .... تو ہرگز نہ کریں۔ جس شخص پہ آپ اچھا اثر پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس سے جب آپ پہلی مرتبہ ملیں تو مصافحہ کریں۔ اس سے محبت بھری باتیں کریں۔ اس کے دل میں جذب ہو جانے کی کوشش کریں۔

مقناطیسی شخصی کی بنیاد ...... زبردست اور مضبوط قوت ارادی ہے۔
اکثر لوگ اس قوت کے بڑھانے کی طرف مائل نہیں ہوتے۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ بلا مشق آپ سے آپ بڑھ جائے گی۔ لیکن جیسے کہ بغیر ورزش کے جسم نہیں بڑھ سکتا اسی طرح بغیر بڑھائے قوت ارادی بھی نہیں بڑھ سکتی۔
صدہا لوگ ہیں جو مختلف علوم میں اپنی قابلیت بڑھاتے ہیں۔
علم ریاضی میں ...... سائنس میں۔ وغیرہ وغیرہ۔
مگر ایسے لوگ تلاش کرنے پر مشکل سے مل سکتے ہیں۔ جو قوت ارادی کو بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ بغیر مشق کے کوئی قوت نہیں بڑھ سکتی۔ پھر یہ آپ کیسے طرح باور کر سکتے ہیں۔ کہ قوت ارادی آپ سے آپ بڑھ جائے گی۔
عام لوگ اپنی ذات کے بارے میں یہ حُسنِ ظن رکھتے ہیں کہ ان کی قوت ارادی مضبوط ہے۔ حالانکہ اصلیت اس کے بالکل برعکس ہوتی ہے تند مزاجی۔ گستاخی۔ فرعون دماغی اور ضدی انسان کو "قوت ارادہ"

پر محمول نہیں کیا جا سکتا۔ یہ خصلتیں یہ عادتیں اور یہ مزاج قوتِ ارادی نہیں کہلاتیں۔ بلکہ قوتِ ارادی میں انکساری۔ محبت۔ خلوص اور دوستی کا عنصر غالب ہے۔

کسی ضد پر یا ہٹ پر قائم رہنا قوتِ ارادی نہیں۔ بلکہ ایسے ذرائع پیدا ہو جائیں۔ نیز انتہائی تدبیر و فراست سے مشکل مراحل کو عبور کر لیا جائے۔ یہ ہے قوتِ ارادی ....

آپ اپنی قوتِ ارادی کو بڑھانے کا مصمم ارادہ کر لیں۔ اپنی دوسری قوتوں کو قوتِ ارادی کے تابع بنا دیں۔

زبردست اور مستحکم ارادہ میں ایک پوشیدہ قوت کارفرما ہے۔ جس کا اثر لوگوں پر اتنا پڑتا ہے جس قدر اثر باتوں اور مرصع نقرے بہ دل کا نہیں پڑتا۔

[illegible] کی تربیت کے لئے ایک دن یا ایک ہفتہ کافی نہیں ہے۔ بلکہ نہایت ہی استقلال سے کام لے کر مشق کریں۔

طریق مشق :-

سفید لٹھے کا غذ کے کئی ٹکڑے بنا لیں۔ اور ہر ٹکڑے پر درج ذیل ایک ایک فقرہ لکھ لیں۔ دن میں کئی کئی مرتبہ ایک کاغذ کو اٹھائیں اور اس ٹکڑے کو کئی مرتبہ پڑھیں۔ رات کو سونے سے پہلے ۵ - ۷ منٹ تک ایسا ہی کریں۔

سوتے وقت آخری خیال آپ کا یہی ہو۔ اس طرح نیند کے عالم

میں بھی یہ خیال آپ کے شعور میں قائم رہے گا۔ اور یہ ایمان آپ کا جزو بن جائے گا۔

فقرات درج ذیل ہیں :

۱- میری قوتِ ارادی مضبوط ہے۔ میرے اثر کو کوئی نہیں روک سکتا۔

۲- میں پست ہمت ہو سکتا ہی نہیں۔

۳- میں ہر کام میں کامیاب ہوں۔ میں ناکام ہونا جانتا ہی نہیں۔

مرچو

۴- مجھے لوگوں پر قدرت حاصل ہے۔

۵- میں لوگوں کے [illegible]

اے مالکِ کل ...... آمین

آپ اس مشق کو ۲ ہفتہ تک مسلسل کریں۔ اور پھر اپنے "اندر" سے دریافت کریں۔ کہ آپ کی سیرت میں۔ کردار میں اور ارادہ میں کیا تبدیلی واقع ہوئی۔ ؟

یہ جادو اثر فقرات دہرانا ہی "قوتِ ارادی" ہے۔

———(٭)———

ہپناٹزم کے فوائد

ہپناٹزم ایک رُوحانی سائنس ہے۔ اس کے وجود سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ اس کا حصول بھی غیر ممکن نہیں ہے۔ قوتِ ارادی اور کوشش سے اس رُوحانی علم کا حصول ممکن ہے۔

❖ ہپناٹزم میں روحانی بیماریوں کا سریع الاثر علاج موجود ہے۔
جھوٹ کی عادت۔ چوری کی عادت۔ سگریٹ اور شراب کی عادت۔ جوا اور زنا کی عادت۔ غرضیکہ ان روحانی امراض کا علاج ہپناٹزم میں ہے۔

❖ ہپناٹزم میں ذہنی تکالیف کا موثر علاج بھی ہے۔
عصبی کمزوری۔ رنج۔ فکر۔ خفقان اور وہم کے لئے اس سے بہتر کوئی علاج نہیں ہے۔

❖ ہپناٹزم میں نیک بنانے کی تاثیر بھی ہے۔
سچ بولنے کی عادت۔ عبادت کا شوق۔ اخلاق کی درستی اور خلوص، محبت کے جذبات یہ سب کچھ حاصل ہو سکتا ہے۔

❖ ہپناٹزم میں نفسیاتی قسم کی بیماریوں کے لئے شفائی اثرات موجود ہیں۔
سِل۔ دق۔ ہسٹیریا۔ نامردی۔ فالج۔ لقوہ۔ مرگی۔ بانجھ پن۔ دمہ اور دورہ دار امراض کا بہت اچھا علاج ہو سکتا ہے۔
لکنت۔ بہرہ پن۔ اندھاپن اور اعصابی دردوں کے لئے شفا بخش علاج ہے۔
ہم نے شورکوٹ سے آئی ہوئی ایک غریب بڑھیا پر صرف ایک بار عمل

عمل کیا۔ یہ خاتون اچانک نابینا ہوگئی تھی۔ اور آنکھوں کے تمام ہسپتالوں نے فتوے صادر کر دیا تھا کہ اس خاتون کی آنکھوں میں نور نہیں ہے۔ مگر میں نے یہ پوری داستان سننے کے باوجود بھی اُسے میٹھی نیند میں سُلا دیا۔ اور سجیشن دینے کے بعد اسے جگا دیا۔

میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب صرف ایک ہفتہ کے بعد اس خاتون نے مجھے آکر بتایا کہ میں بالکل تندرست ہو چکی ہوں۔ اور مجھے سب کچھ نظر آتا ہے۔

اسی طرح ایک ایسے نامرد پہ عمل تنویم کیا جو ہزاروں روپے خرچ کر کے ویسے کا ویسا ہی نامرد تھا۔ مگر صرف ایک بار کے عمل تنویم سے اس میں مکمل قوتِ رجولیت آگئی۔ اور وہ صحیح ازدواجی زندگی گزارنے کے قابل ہو سکا۔

مرچو

میرے پاس صرف یہ دو مثالیں ہی نہیں بلکہ میں نے ایسے سینکڑوں علاج کا [illegible] تختۂ مشق بنائے رکھا تھا۔ مگر صرف ایک دو بار کے عمل تنویم سے ان میں مرض کا نام و نشان نہ رہا ⁘

"ہپناٹزم حیرت انگیز ہے"

یہ علم فی الواقعہ حیرت انگیز ہے اس کی عجوبۂ روزگار تاثیر سے انسانی عقل چکرا جاتی ہے۔ میں نے ایک مریض کو دوران تنویم "ہدایت بعد از نوم"

= POST HYPNOTIC SUGGESTION

دیا کہ جب تم کو جگایا جائے گا تو تم میرا سر ۵ منٹ کے لئے نہ دیکھ سکو گے

یہ کہہ کے میں نے اُسے جگا دیا۔ جب وہ حیرت سے مجھے دیکھ رہا تھا۔ تو میں اس کے سامنے کھڑا ہوا مسکرا رہا تھا۔ بعد میں اس نے مجھے بتایا کہ آپ فی الواقعہ "ولی" ہیں کہ ۵ منٹ تک آپ کا سر غائب رہا۔ اور صرف بدن مجھے نظر آتا رہا۔ مگر یہ ولایت نہیں تھی بلکہ ہپناٹزم کی "ہدایت" کا کمال تھا۔

سب سے عجیب اور جرأت آمیز عمل جو میں نے کیا وہ آج پیش کر رہا ہوں۔ کہ میرے ایک عزیز پہ ناجائز اور غلط سا مقدمہ فوجداری دائر ہو گیا۔ اس مقدمہ کا ایک گواہ حسنِ اتفاق سے میرے پاس علاج کی غرض سے آیا۔ مگر اُسے معلوم نہیں تھا کہ شاد گیلانی اس شخص کا رشتہ دار ہے۔ جس کے خلاف اس نے جھوٹی [illegible] ہے۔

میں نے اُسے ہپناٹائز کیا اور اس پر زور دیا کہ وہ میرے عزیز پہ گواہی [illegible] کا سحر [illegible] کے بعد میں نے اُسے جگا دیا۔ کچھ دنوں کے بعد عدالت میں جب اُسے پیش کیا گیا تو اُسے شعور نے جھنجھوڑ کے کہا کہ خبردار گواہی مت دینا۔ اور ایسا ہی ہوا۔ اور صرف اسی شخص کے گواہی نہ دینے سے مقدمہ باعزت بری ہو گیا۔

ایسی کئی مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں۔ مگر بیان یہ کرنا مقصود ہے کہ ہپناٹزم عجائبات کا خزانہ ہے اور اس کے تاثرات سے انسانی عقل چکرا جاتی ہے ؎

مشرقی طریقوں سے آنکھوں میں

مقناطیسی قوّت پیدا کرنا

از — شمع بینی۔

شمع بینی ہو یا آئینہ بینی .... ان تمام مشقوں کے دو مقاصد ہیں۔ اول مقصد ہے یکسوئی حاصل کرنا، پراگندہ خیالات کو دور کرنا، اور ONE POINTED ہو جانا

انسان کا ذہن مختلف خیالات کی آماجگاہ ہے اگر انسان ONE-POINTED ہو جائے تو "بارود" بن جائے۔ ان مشقوں سے انسان میں یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے۔ دوسرا مقصد یہ ہے کہ آنکھ میں اتنی قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ اگر متواتر پندرہ بیس منٹ تک کسی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کے دیکھے تو محمول پگھل کے موم بن جائے۔ شمع بینی اور اس قسم کی دوسری مشقیں صرف ان دو ہی مقاصد کے لئے کی جاتی ہیں۔ اب شمع بینی کے متعلق وضاحت کرتا ہوں، سنئیے!

فرصت کے اوقات تلاش کر کے اور ایک الگ تھلگ کمرہ میں اپنی جگہ بنا لیجئے، مگر یہ کمرہ تاریک ہو اور اس میں کسی شخص کے آنے اور داخل ہونے کا خدشہ نہ ہو۔ ۱۵ منٹ فرصت کا وقت تلاش کر کے اس کمرہ میں داخل ہو جائے۔

شمع روشن کیجئے اور اسے اپنی آنکھوں سے ۶ انچ ذرا بلند کر کے ۲۔۳ فٹ کی

دوری پر رکھ دیں۔ اب جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر اور تمام خیالات و تفکرات کو دماغ سے بالکل نکال کر شمع پر آنکھیں گاڑ دیجئے۔

باہر کے کسی شور و غل، کھٹکے اور لوگوں کی باتوں پر غور ہرگز نہ کیجیے۔

صرف شمع کی لَو پر نظریں جمی رہیں اور دماغ وسوسوں سے قطعی پاک ہو۔ شمع کی لَو پر جم کر دیکھیے، آنکھیں کھلی رکھیے اور جھپکنے کی کوشش نہ کیجیے۔

ابتداء میں آنکھیں خود بخود جھپکنے لگتی ہیں، آنکھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے، آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے، طبیعت میں اضطراب پیدا ہو جاتا ہے، مگر جس قدر دقت بھی آسانی سے اور یکسوئی سے آپ شمع کی لو پر نظر جمائے رکھیں، اتنی دیر تک مشق جاری رکھیں، جب تھک جائیں تو آنکھیں یکدم بند کر دیں اور پھر تھوڑی دیر کے بعد کھول کر باہر آ جائیں، اگر آنکھوں میں پانی آ جائے یا جلن ہو تو ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

یہ مشق بدستور جاری رکھیں۔ ہفتہ دو ہفتہ کی مشق کے بعد آپ کی آنکھوں کی قوت میں اضافہ ہو جائے گا اور آپ متواتر ... گھنٹہ تک شمع کی لو پر نظر جما کر آسانی سے دیکھ سکیں گے، بس مشق ختم ہے۔ اس میں شرط اولین یہ ہے کہ دنیا بھر کے سب خیالات کو کمرہ کے باہر رکھ کر مشق والے کمرہ میں داخل ہوں، سوائے شمع کی لو کے آپ کے دماغ میں اور کوئی خیال اور کوئی وسوسہ نہ ہو۔

اس مشق سے آپ کو یکسوئی حاصل ہو جائے گی اور آپ کی کامیابی کا امتحان یہ ہے کہ کسی جگہ سے گزرتے ہوئے شخص یا کسی آگے بیٹھے ہوئے شخص کی گردن کے پیچھے آپ ایک دو منٹ تک نظریں جما کر دیکھیں گے تو وہ شخص بے ساختہ مڑ کر آپ کو دیکھنے کے لیے مجبور ہو جائے گا۔

سوئے ہوئے کتے پر نظریں گاڑ دیں۔ اگر کتا اچانک جاگ کر دوڑ پڑے اور بھاگ جائے تو آپ کی مشق مکمل ہے۔ آپ کی آنکھوں میں برقی قوت کے خزانے امڈ پڑیں

ہے اور آپ کے اندر یکسوئی کا حشر انگیز جذبہ پیدا ہو جائے گا۔ یہ دونوں قوتیں جب ایک پر اکٹھی ہو جائیں تو انسان "بارود" بن جاتا ہے۔ ہر شخص اس کی ہیبت سے مرعوب ہوتا ہے کوئی شخص آنکھ سے آنکھ نہیں ملا سکتا اور جس شخص پر نظر بھر کر دیکھا جائے وہ سر سے پیر تک پگھل کے موم بن جائے گا۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ اگر آپ دل ہی دل میں اسم جلالہ اللہ کا ورد کرتے رہیں تو سونے پر سہاگے کا کام دے گا، گویا اس ورد کے ساتھ روحانیت میں اور بھی جلا آئے گی اور جس کام میں اللہ کا "نام شامل ہو جائے، وہ کام عبادت بن جاتا ہے۔

آئینہ بینی

ایک بڑے آئینہ کے سامنے کھڑے ہو جائیں اس میں دیکھنا شروع کر دیں، عکس کی بائیں آنکھ کی پتلی کو نظر کا مرکز بنا لیجئے۔ ایک منٹ تک بلا آنکھ جھپکے اس کی سمت دیکھتے رہیئے اگر زیادہ دیر تک نہ دیکھ سکیں تو آنکھ بند کر لیجئے۔ جب آپ محسوس کریں کہ بلا آنکھ جھپکے اب نہیں رہا جا سکتا تو آنکھ جھپکنے کی بجائے ایک دم آنکھیں بند کر لیں۔

۲۰ ـ ۲۵ سیکنڈ تک آنکھوں کو آرام کر لینے دیں اور پھر دوبارہ ٹکٹکی باندھ کر آئینہ میں عکس کی بائیں آنکھ کی پتلی کو دیکھنا شروع کر دیں۔

اسی طرح ۳۰ منٹ تک اس مشق کو جاری رکھیں اور بتدریج مشق کو بڑھاتے جائیے، ایک ہفتہ کے بعد آپ کی آنکھوں میں اتنی قوت آجائے گی کہ ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک آپ بغیر بغیر آنکھ جھپکے کسی چیز یا کسی شخص کو ٹکٹکی باندھ سکیں گے۔ ہر روز مشق کرنے کے بعد آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ آنکھیں تھک گئی ہیں، نیز آنکھوں سے پانی بھی جاری ہو جائے گا۔ اس وقت ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو دھولیں۔

جب تک ۱۵ منٹ تک بغیر آنکھ جھپکے اور بغیر کسی تھکان محسوس کئے آپ کسی چیز کی

طرف ٹکٹکی باندھ کر دیکھ نہ سکیں . . . . . . اس وقت تک مشق کو جاری رکھیں ۔

امتحان

کسی راہ چلتے آدمی کی گردن کے پچھلے حصہ پر نظر جما کر دیکھیں اور دل میں یہ مضبوط ارادہ قائم کریں کہ وہ ابھی ابھی گردن موڑ کر آپ کی طرف دیکھے گا ۔ نظر کی ٹکٹکی قائم رہے ۔ چند لمحوں کے بعد آپ کو تعجب ہوگا کہ سچ مچ وہ شخص مڑ کر آپ کی طرف دیکھیگا اگر اسے معلوم تک نہ ہوگا کہ اس نے ایسا کیوں کیا ہے !

رسالہ مست قلندر کے ایڈیٹر پربھتی سنگھ نے آنکھوں کی اس مقناطیسی مشق پر اپنا ایک تجربہ اور بھی بیان کیا ہے اور میں نے بھی اس پر تجربہ کر کے اسے درست پایا ہے اگر آپ بھی کرنا چاہیں تو شوق سے کر سکتے ہیں وہ آپ جان جائیں گے کہ آپ کی شخصی مقناطیسیت کسقدر بلند ہو چکی ہے ۔

[illegible] گھر میں آپ [illegible] چاہتے ہیں [illegible] تصویر [illegible] میں ہو کر اسکو کسی علیحدہ کمرے میں لے کر بیٹھ جائیں اور کمال یکسوئی کے ساتھ تصویر کی بائیں آنکھ کی پتلی پر نظر جما کر دیکھیں ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں اور تصویر سے مخاطب ہو کر کہیں کہ جب تمام کے ۲۰ بجکر ۔ منٹ ہو جائیں گے (یا کوئی اور وقت مقرر کر لیں جو آپ مناسب سمجھیں) تب آپ مجھ سے ملنے کے لیے بیتاب ہو جائیں گے ، وہ خواہش اسقدر زور دار ہوگی آپ مجھے ملنے کے لئے بے چین ہو جائیں گے ۔

آپ دیکھیں گے کہ عین اسی وقت پر صاحب تصویر بے تاب ہو کر آپ کے پاس آئے گا ۔ یہ شخصی مقناطیسیت کا ایک اعلیٰ تجربہ ہے ۔ آپ اس تجربہ کو وسیع کر سکتے ہیں اور ایک وہ وقت بھی آسکتا ہے کہ بغیر تصویر دیکھے آپ جس شخص کا تصور ذہن میں قائم کر کے اسے بلائیں گے تو وہ شخص آپ سے ملنے کے لیے بے چین ہو جائے گا ۔

ہاں نے شور کوٹ میں بیٹھ کر جھنگ تک لوگوں کو بلایا ہے مگر یہ سب کچھ مستحکم قوت ارادی پر مبنی ہے اور ارادہ کی کمزوری ہوئی تو کچھ بھی اثر نہ ہوگا۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما .... امین

ہپناٹک آئی یا چشم حیرت

اس آنکھ کو کتاب سے الگ کرلیں اور خلوت اختیار کرکے اپنی آنکھوں سے ۶ انچ اونچا اس آنکھ کو رکھ کر اور ۲ - ۳ فٹ کی دوری پر خود بیٹھ جائیں۔ اس آنکھ کی تپلی پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں۔ آنکھ جھپکنا منع ہے جب آنکھیں تھک جائیں یا آنکھوں میں پانی آجائے تو عمل

بند کر دیں۔ مشق کو یہاں تک بڑھائیں کہ آپ بغیر آنکھ جھپکے ۵ منٹ تک آنکھ کی پتلی کو ٹکٹکی باندھ آسانی سے دیکھ سکیں۔

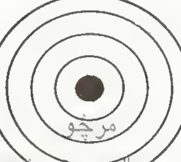
جس کمرہ میں یہ عمل جاری کریں وہ کمرہ نیم تاریک ہونا لازمی ہے۔ اگر بالکل اندھیرا ہو تو زیرو کا بلب روشن کر دیں یا روشندان کھول دیں۔ روشنی معمولی ہو صرف اسقدر۔ ۔ ۔ ۔ کہ آنکھ کی پتلی آسانی سے نظر آسکے۔

جب آپ اس مشق میں کامل ہو جائیں گے تو آنکھ کی پتلی میں (ہپناٹک آئی) آپ کو سورج سے تیز روشنی نظر آئے گی اور بعض اوقات سبز رنگ کی نورانی سی صورتیں آپ کو نظر آئیں گی۔ یہ سب کچھ عمل کے کامیاب ہونے کی علامت ہے۔ اب آپ کی آنکھوں میں اسقدر برقی طاقت جمع ہو چکی ہے کہ آپ جس شخص کی طرف ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں گے۔ وہ شخص بلا وجہ آپ کی طرف متوجہ ہو جائے گا اور آپ سے خوامخواہ محبت کرنے لگے گا۔

مقناطیسی شخصیت کے لئے ہپناٹک آئی ایک بہترین ذریعہ ہے۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... امین

کرسٹل بینی



مرچو
اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما .... امین

یہ ایک چکر سا ہوتا ہے اور اس کے درمیان ایک گول سیاہ نقطہ ہے۔ اس کا غذ کو کتاب سے الگ کرلیں اور مینا تک آنکھ کی طرح اس گول نقطہ پر ٹکٹکی جما کر دیکھیں۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد آپ کو یہ سیاہ نقطہ سفید نظر آنا شروع ہو جائے گا۔ مگر یہ سفیدی حرکت پذیر ہوگی۔ کوشش یہ کریں کہ یہ سفیدی گول نقطہ سیاہ سے باہر نہ نکلے اور سیاہ نقطہ پر بالکل مستط ہو جائے۔ یہ تب ہی ہو سکتا ہے جب کہ آپ اپنے اندر یکسوئی کا جذبہ پیدا کریں گے منتشر خیالات کے باعث یہ نقطہ حرکت میں آجاتا ہے ذہنی انتشار کو دور کیجئے اور اس نقطہ کو سفید سورج کی شکل میں ایک جگہ پر قائم کر دیجئے۔ ۲ ہفتے کی مشق میں یہ گول سیاہ نقطہ ایک چمکتے ہوئے سورج کی طرح ایک مقام پر ساکن ہو جائے گا۔

ضروری نوٹ

میں نے آنکھ کی چار قسمیں لکھی ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ مقناطیسی قوت حاصل کرنے کے لئے یہ چاروں مشقیں کی جائیں۔ البتہ ان چاروں مشقوں کو اگر کرلیا جائے تو انسان "انگارہ" بن جاتا ہے اور اس کی مقناطیسی قوت کو انسانی دل برداشت کرنے سے قاصر ہے۔

ایک مشق ہی اگر مکمل طور پر کرلی جائے تو عمل تنویم کے لئے از بس کافی ہے۔

مِرجُو

اے مالك كل ميرے والدين پر رحم فرما .... آمين

ہاتھ کی برقی طاقت

رات کے سناٹے میں کسی دیوار کے قریب کھڑے ہو کر ہاتھ دیوار کی طرف دراز کیجئے اور پھر واپس سینے پر سمیٹ لیجئے۔ ہاتھ دیوار سے مس نہ ہونے پائیں، بلکہ دیوار سے ۴، ۵ انگل دور رہیں، ہاتھ اس طرح واپس سمیٹیں جس طرح چیز کو گھسیٹا جاتا ہے۔ روزانہ کم از کم دو سو دفعہ کیجئے۔ اس مشق کے دوران ہاتھوں کی انگلیوں میں جھنجھناہٹ سی محسوس ہونے لگ جائے گی۔ یہ علامت ہے۔ اس بات کی کہ آپ کی انگلیوں میں برقی طاقت دوڑ رہی ہے۔

دو ہفتہ کی مشق کے دوران ہی جب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو اپنے رخساروں کے قریب لائیں گے تو دائیں ہاتھ سے آپ کے رخسارے کو ایک ہلکی سی تپش محسوس ہو گی اور بائیں ہاتھ سے خنکی کی ایک چھوٹی لہر محسوس ہوگی۔ جب یہ علامت ظاہر ہو جائے تو ہاتھوں کی مشق کو بند کر دیں پھر جب کسی مریض پر پاس کرنے کا وقت آئے تو آپ اپنے ہاتھوں میں برقی طاقت چالو کرنے کے لئے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں خوب رگڑیں اور جب ہتھیلیاں گرم ہو جائیں تو ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر ۲، ۳ جھٹکے دے دیں۔ اس طرح انگلیوں کے پوروں میں جھنجھناہٹ سی محسوس ہوگی جو برقی طاقت کے عود کر آنے کی علامت ہے۔

اگر اس مشق کو کافی وقت تک اور کافی عرصہ تک دہرایا جائے تو ہاتھوں میں اتنی مقناطیسی طاقت جمع ہو جاتی ہے کہ آپ دیوار کے ساتھ لگی ہوئی سوئی کو ہاتھوں کے اشارے کھینچ سکتے ہیں اور یہ بات غلط فہمی نہیں ہے، میں نے بیسیوں بار سوئی کو کھینچ دیکھا ہے اور سوئی انگلی کے ساتھ اس طرح چسپاں ہو جاتی ہے، جیسے مقناطیس کے ٹکڑے سے ....!

اس مشق کو اگر بدرجۂ کمال آپ نے حاصل کر لیا اور آپ کے ہاتھوں میں مقناطیسی قوت کی لہر آگئی تو درد والی جگہ پر ہاتھ مس کرتے سے ہی درد کو فوری طور پر آرام آجاتا ہے۔

پاس کرنا

ہاتھوں کی انگلیوں ایک دوسرے سے الگ الگ اور اکڑی ہوئی ہوں اور قدرے خم نیچے کو ہو۔ اس پوزیشن میں کسی جاندار یا بے جان چیز پر ۲۰۲ انچ کے فاصلہ پر اوپر سے نیچے اور دائیں بائیں جلد از جلد اور بار بار پاس کریں۔ احتیاط یہ لازم ہے کہ جس چیز پر پاس کئے جائیں، اس کے کسی حصّہ سے انگلیوں سے پورے مس نہ کریں۔

اگر پاس .... معمول پر خواب مقناطیسی (ہپناٹزم) طاری کرنے کے واسطے کئے جائیں تو پاس کرتے وقت بہ قوت ارادی یہ خیال دل میں جمانا چاہیئے کہ معمول پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

اے مالک ... رحم فرمائیں ..... امین

اور اگر یہی پاس بیداری کے لئے جب پاس کئے جائیں تو یہ دھیان جمانا لازم ہے کہ معمول ہوش میں آرہا ہے۔

پاس کے اقسام

۱۔ نزدیکی پاس: وہ پاس ہے جو کسی مرض کے دفعہ کرنے میں مستعمل ہوتے ہیں۔ انگوٹھے کے ساتھ والی ۳ انگلیاں نیز ہتھیلی کے نصف حصّہ کو نہایت آہستگی سے مریض کے مقام ماؤف سے چھوتے ہوئے گزارنا چاہیئے۔ نزدیکی پاس کرتے وقت انگوٹھا اور تینوں انگلیاں اکڑی ہوئی اور ذرا نیچے کو خم کھائے ہوئے ہوں۔

۲۔ سیدھے پاس: جو پاس سر سے پیر تک کئے جاتے ہیں۔ وہ سیدھے پاس کہلاتے ہیں یہ پاس خواب مقناطیسی پیدا کرنے یا اثر ڈالنے کے لیے کئے

جاتے ہیں۔

۳۔ الٹے پاس: جو پاس پیروں کی طرف سے سر کی جانب کیے جاتے ہیں، وہ الٹے پاس کہلاتے ہیں۔ یہ پاس ہپناٹزم کا اثر دور کرنے کے لئے یعنی معمول کو ہوش میں لانے کے لئے کئے جاتے ہیں۔

۴۔ طویل پاس: سر سے پیر تک پاس .... طویل پاس کہلاتے ہیں

۵۔ چھوٹے یا مقامی پاس: جسم کے کسی حصّہ کے اوپر یا نیچے کی سمت جو پاس کئے جائیں وہ مقامی پاس کہلاتے ہیں، جیسے کھوپڑی، چہرہ، دل، جگر اور کمر وغیرہ۔ یہ پاس درد کو رفع کرنے کے واسطے کئے جاتے ہیں

۶۔ کشش پاس: کسی غیر حاضر شخص کو اپنی جانب کشش کے لئے کئے جاتے ہیں۔ اس شخص کا خیالی پیکر آنکھوں کے سامنے قائم کر کے ایک ڈوری اس کے ہاتھ میں (تصویری ہیں) باندھی جاتی ہے، اور ڈوری کا دوسرا ..... سرا عامل کے ہاتھ میں رہتا ہے اور عامل اپنے ہاتھوں کو آگے بڑھا کر آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب کھینچتا ہے، گویا ڈوری کو اپنی طرف کھینچ رہا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ کھنچتا چلا آ رہا ہے اکثر لوگوں نے کسی دور گئے شخص کو اسی انداز میں واپس بلایا ہے۔

یہ تجربہ ایک بار میں نے بھی کیا تھا اور صحیح ثابت ہوا۔ جس شخص کو تصوّر کے عالم میں مقناطیسی ڈوری سے کھینچا تھا، وہ اسی دن ہی جھنگ سے شورکوٹ آگیا، حالانکہ اسے میرے ساتھ کوئی ذاتی کام نہیں، بلا وجہ آیا اور بلا ضرورت آیا۔

میں یہ کتاب مسمریزم میں نہیں لکھ رہا بلکہ ہپناٹزم پر لکھ رہا ہوں، اس لئے مسمریزم سے متعلقہ دوسری مشقیں نہیں لکھنا چاہتا۔ مسمریزم کے یہ چند اصول بھی ہپناٹزم کے ضمن میں لکھنا ضروری تھے، اس لئے بیان کر گیا۔ مسمریزم .... ہپناٹزم سے ترقی شدہ حالت کا نام ہے اور عجائبات کا خزانہ ہے مگر اس محنت کش مشقوں کے

لئے روحانیت اور قوت جسمانی کی برتری درکار ہے۔
اور یہ بات ہر ایک کے بس کی چیز نہیں ہے۔

مشرقی طریقوں سے عمل تنویم

مشرقی طریقوں سے معمول پر مقناطیسی قوت کی لہریں ڈال کر جبری طور پر اسے بیہوش کیا جاتا ہے۔ معمول کا دل سونے کو چاہے یا نہ چاہے آنکھوں کی مقناطیسی قوت اور ہاتھوں کی مقناطیسی طاقت اس کو جبری طور پر نیند پر مائل کر دیتی ہے۔ مگر مغربی طریقے آسان اور بے حد آسان ہیں اور مغربی طریقے کے لئے یہ ضروری نہیں کہ ہاتھوں اور آنکھوں کو خوامخواہ زحمت میں ڈالا جائے اور کئی کئی دن مشقیں کی جائیں۔

[illegible]

معربی عامل! اس مقصد کے لئے معمول کو ہدایت کی جاتی ہے کہ عمل میں کامیابی کے لئے ہمارے ساتھ تمہارا تعاون ضروری ہے اور اگر مریض سونے پر آمادہ نہ ہو تو اس پر عمل تنویم کارگر ہی نہیں ہو سکتا۔

میں مشرقی اور مغربی ہر دو طریق کار کی وضاحت کر رہا ہوں، اس میں جو بھی آپ کو پسند آئے اسے برتیئے۔

مقصد تو ایک ہی ہے "معمول" پر نیند طاری کر دینا، خواہ وہ چند حکمت عملی کے اصولوں کے ماتحت ہو یا عامل کی اپنی قوت ارادی اور شخصی مقناطیسیت کو اس میں دخل ہو۔ بہر حال نیند مطلوب ہے معمول کی ــــــ!

میں نے حصول ہپناٹزم میں مشرقی مشقیں تمام کی تمام کر ڈالیں، اس میں شک نہیں

کہ مقناطیسیت حد سے زیادہ بڑھ گئی مگر خاص عمل تنویم کے لئے اب صرف مغربی ہدایات پر کاربند ہوں، کیونکہ ان طریقوں میں بے حد آسانی اور کسی دقت کا سامنا نہیں ہوتا۔

ایک سائنسدان : مسمریزم کے اصولوں سے قطعی انکار کرتا ہے اور ان کو فضول اور بے جا کہتا ہے، مگر مشاہدات اور تجربات کا تقاضا یہ ہے کہ مسمریزم بھی فضول چیز نہیں ہے اس کے اندر جو طاقت پنہاں ہے ایک تن آسان انسان اس کی مشقت سے گھبرا کر اس سے انکار تو کر سکتا ہے، مگر اس کے تاثرات سے انکار نہیں کیا جا سکتا

دور بینی : خیال خوانی اور انتقال افکار وغیرہ امور کے لئے مسمریزم ایک رہبر حقیقی ہے اور اس کی مشقیں ہمیں بہت حد تک ان علوم روحانیت کے قریب پہنچا دیتی ہیں۔ بہر حال اب آپ عمل تنویم کے مشرقی طریقوں پر روشنی ڈالی جائے گی۔

مشرقی طریقہ جو نیند پیدا کی جاتی ہے وہ چونکہ بے ہوشی کی حد تک ہوتی ہے اور محض معمولی طریق گفتگو سے ہی معمول بیدار نہیں کیا جا سکتا، بلکہ جب تک الٹے پاس نہ کئے جائیں، معمول نیند سے بیدار نہیں ہو سکتا۔ لہٰذا احتیاط لازم ہے کہ ہوش میں لانے کے لئے الٹے پاس کئے جائیں، ورنہ معمول خطرے میں ہوگا۔

مغربی طریقوں میں یہ قباحت نہیں ہے وہاں انگل طریقوں سے سلایا جاتا ہے اور مداریوں کی طرح جھرجھری دے کے جگا بھی دیا جاتا ہے، البتہ اس ہلکی قسم کی نیند میں بھی معمول کا شعور عامل کے حکم کی صحیح مطابقت کرتا ہے۔

طریقہ نمبر ۱

معمول کو کرسی پر بٹھا دیں، بہتر یہ ہے کہ معمول کا رخ جنوب کی طرف اور خود اس کے سامنے کرسی ڈال کر بیٹھ جائیں، مگر آپ کی کرسی معمول کی کرسی سے تھوڑی سی اونچی ہو جس کا مقصد یہ ہے کہ آپ کا سر معمول کے سر سے قدرے اونچائی پر ہو، معمول کو ہدایت کریں کہ

کر بلا جھپکے آنکھ وہ آپ کی آنکھوں سے آنکھیں ملائے رکھے اور آپ کو لازم ہے کہ آپ اس کی دونوں آنکھوں کے درمیانی جگہ ناک کے اوپر والے ابھار پر غور سے ٹکٹکی جما کر دیکھنا شروع کر دیں۔

اپنے دائیں ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے اس کے چہرے پر پاس بھی کرتے رہیں۔ اپنے دل میں یہ تصور رکھیں کہ میری آنکھوں اور ہاتھوں سے برقی قوت نکل کر معمول کے دماغ میں جا رہی ہے۔ کچھ وقت ایسا کرنے کے بعد معمول اونگھنے لگے گا۔ اس حالت میں اسے آنکھیں بند کر کے کرسی پر آرام سے سو جانے کی ہدایت کریں اور اس کے سر سے پیر تک پاس کرنا شروع کر دیں۔ تھوڑی ہی دیر میں معمول غنودگی میں چلا جائے گا۔

جب اسے جگانا مطلوب ہو تو الٹے پاس کرنا شروع کر دیں اور دل میں یہ خیال رہے کہ میں اپنی بھیجی ہوئی قوت مقناطیسی کو واپس لے رہا ہوں۔ تھوڑی دیر بعد معمول کو ہوش آ جائے گا۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

طریقہ نمبر ۲

معمول کو آرام سے بستر پر سلا دیں۔ اسے کہیں کہ اپنا بدن ڈھیلا کر دے، آنکھیں بند کر دیں۔ اب اس کے قریب کھڑے ہو کر سر سے پاؤں تک لمبے پاس کریں ۱۵، ۲۰ منٹ پاس کرنے کے بعد مریض غنودگی میں چلا جائے گا۔ جگانے کا طریقہ بیان کر چکا ہوں۔ بلکہ معمول کو ہدایت کر دیں کہ آدھ گھنٹہ سونے کے بعد تم خود بخود جاگ پڑو گے۔ اس ہدایت پر معمول بغیر پاس کئے جاگ پڑے گا اور اگر ایسا نہ ہوا اور مریض غنودگی میں پڑا رہے تو الٹے پاس اس وقت تک کرنا لازمی ہے کہ معمول کو ہوش آ جائے۔

طریقہ نمبر ۳

مریض کو نرم بستر پر سلادیں، اسے ہدایت کریں کہ میری برقی طاقت تمہارے دماغ میں حلول کر جائے گی۔ اب اس کے سرہانے بیٹھ کر اپنے دائیں ہاتھ کی انگشت شہادت اور اس کے ساتھ والی انگلی اس کی پیشانی پر آہستہ آہستہ ملتے رہیں اور اپنے دل میں یہ یقین محکم کر لیں کہ قوت مقناطیسی معمول کے دماغ میں جا رہی ہے۔ کچھ وقت معمول کی پیشانی سہلانے سے معمول نیند میں چلا جائے گا۔ اس عمل سے پہلے بلکہ تمام قسم کے عمل کرنے سے پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے سے خوب رگڑ کر گرم ہونے کے بعد ۲۰، ۳۰ بار جھٹک دیں تاکہ برقی رو ان میں چالو ہو جائے۔

مرچو

طریقہ نمبر ۴

[illegible] کی طرف کھڑے ہو کر لانگ (لمبے) لمبے پاس کریں، سر سے لیکر پاؤں تک۔

۲۰، ۲۵ منٹ پاس کرنے کے بعد مریض گہری نیند میں چلا جائے گا، جب جگانا مطلوب ہو تو معمول کے سر کی طرف کھڑے ہو کر الٹے پاس کریں۔ پاؤں سے سر کی جانب۔ اس ترکیب سے معمول جاگ پڑے گا۔

طریقہ نمبر ۵

کسی دور رہنے والے شخص کو مقناطیسی نیند میں ڈالنے کے لئے یہ طریقہ مؤثر ہے کہ عامل ایک تصویر معمول کی حاصل کرے اور معمول کو دن اور وقت بتا دے کہ "اس وقت وہ اطمینان سے بیٹھ جائے، اس پر عمل تنویم کیا جائے گا" اس تصویر

کی بائیں آنکھ کی پتلی پر نظریں جما کر عامل دیکھے اور دل میں معمول کے بے ہوش ہو جانے کا تصور کرے۔ اس طرح سے کوسوں دور بیٹھے ہوئے شخص کو مقناطیسی نیند میں ڈالا جا سکتا ہے۔ اس کو جگانے کے لئے تصویر پر الٹے پاس کئے جائیں۔

مرحُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

عمل تنویم کے مغربی طریقے

مغربی طریقوں کا دارومدار صرف قوت ارادی پر ہے۔ اگر آپ کامیاب ہونے کا عزم کر چکے ہیں تو دنیا کی کوئی چیز آپ کی کامیابی کی راہ میں حائل نہیں ہو سکتی۔ بزدل اور ارادے کے کچے انسان کے لئے زندگی کی منازل میں کہیں بھی کوئی مقام نہیں ہے اگر قوت ارادی کے مالک انسان کے لئے کائنات کا چپہ چپہ اس کا اپنا ہے۔ اگر آپ کے ارادے کو تنزلزل نہیں ہے تو آپ ایک نہیں، بیسیوں انسانوں کو ہپناٹزم کی مسحور کن نیند میں ڈال سکتے ہیں۔

آیئے کمر ہمت باندھ کر میدان میں آ جایئے۔ آنکھوں اور ہاتھوں کی مشق اگر آپ اپنی معقولیت بڑھانے کے لئے کر لیں تو بہتر ہے اور اگر نہ کر سکیں قوت ارادی کے بل بوتے پر ایک ماہر ہپناٹسٹ [illegible]

اے اللہ ... پر رحم فرما .... آمین

طریقہ نمبر ۱

معمول کو آرام کرسی پر بٹھا دیں اور اسے تاکید کر دیں کہ اپنے اعضا کو ڈھیلا چھوڑ دے یوں محسوس کرے کہ اعضا میں نہ سکت ہے نہ زندگی ہے اور اس کے اعضا جب بالکل ڈھیلے ہو جائیں تو اسے اپنی طرف دیکھنے کا حکم دیں۔ پھر آہستہ آہستہ ایک دو تین کی گنتی کریں۔ معمول کو ہدایت کر دیں کہ ہر ایک عدد پر وہ اپنی آنکھیں بند کر لیا کرے اور پھر فوراً کھول لیا کرے۔

ہر عدد بولنے پر آنکھیں بند بھی کرے اور پھر فوراً کھول بھی لے۔

اسی طرح گنتے چلے جائیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کہیں۔

"تم کو نیند آ رہی ہے، تم تھک چکے ہو، تمہاری آنکھیں بوجھل ہو چکی ہیں، تمہاری آنکھوں میں نیند کا خمار ہے تم سو جانا چاہتے ہو، تم ابھی سو جاؤ گے۔"

آپ گنتی کرتے جائیں اور اس کے ساتھ وقفہ وقفہ کے بعد اسی طرح کے فقرات بھی دہراتے جائیں۔ چند اعداد کی گنتی تک معمول تھک کر اور آپ کے متواتر فقرات کی زد میں آ کر نیند پر مائل ہو جائے گا اور پھر اس کے لئے ہر عدد پر آنکھیں کھولنا اور بند کرنا گراں ہو گا۔ اس وقت آپ اس کی آنکھیں خود بند کر کے مزید نیند آور فقرات بولیں۔

"آپ سو رہے ہیں .... آپ نیند میں ہیں .... آپ پر نیند کا غلبہ ہے .... آپ سو چکے ہیں .... آپ سو رہے ہیں .... آپ ابھی نہیں جاگ سکتے، جب تک میں نہ جگاؤں" ان فقرات سے نیند کا غلبہ تیز تر ہو جائے گا اور معمول ہپناٹائز ہو جائے گا۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

طریقہ نمبر ۲

نہایت آسان، عجیب اور یقینی طریق۔

یاد رکھیئے میرے دوست! کہ اب جو میں مسلسل طریقے لکھوں گا، یہ ایسے قواعد ہیں جن کو یقینی اور آزمودہ کہ طریقے کہا جانا ہو گا۔ یہ سب کے سب طریقے میرے بھی تجربہ میں آ چکے ہیں اور مغربی ممالک کے اکثر ہپناٹسٹ انہی طریقوں سے ہپناٹائز کرتے ہیں۔

ان تمام طریقوں سے معمول ضرور ہپناٹائز ہو جاتا ہے، مگر شرط یہ ہے کہ عامل کا لہجہ ہموار اور آواز میں لوچ ہو، گفتگو مسلسل ہو، ماحول صاف ستھرا ہو، اور شور و غل سے دور ہو، تنہائی کا عالم ہو، ہاں اگر کسی خاتون کو ہپناٹائز کرنا ہو تو آپ کے لئے لازم ہے کہ اس کا کوئی قریبی رشتے دار اس کے ساتھ کمرہ میں موجود ہو۔ زمانہ بہت برا ہے، اپنے آپ کو

ہر قسم کے اتہام اور الزامات سے بچانے کی کوشش کریں۔

ایک اچھے بارونق کمرہ میں نہایت آرام دہ کرسی پر مریض کو بٹھا دیں اور اسے ہدایت کرآپ پر خفیف سی نیند طاری ہو گی اور وہ آپ کے ساتھ تعاون کرے۔ اب اسے حکم دیں کہ اپنے سارے بدن کو ڈھیلا کر دے اور اپنے سر کے پیچھے ..... کسی چمکدار نقطے یا بلب پر نظریں جما دیں اور اس چیز پر مسلسل گھورتا رہے .... آنکھیں تھک جائیں تو جھپکنے دے۔ آنکھوں میں جلن شروع ہو جائے تو ہونے دے .... آنکھوں سے پانی بہتا ہے تو بہنے دے .... تسلسل سے دیکھتا رہے، آنکھیں ہرگز نہ جھپکے۔ باقی خیالات کو دل سے بالکل نکال دے۔ دل میں یہ پختہ جانے کہ مجھے جلد نیند آجائے گی۔ حسب معمول کسی نقطہ یا بلب پر نظریں جماتا ہے تو دہ منٹ کے بعد اسے القا دیں اسے کہیں، اس سے مسلسل گفتگو کریں، اس

ہوچو

آپ کی آنکھیں بوجھل ہوتی جا رہی ہیں!

آپ کی آنکھیں تھک گئی ہیں!

یا اللہ پاکستان کے حالات پر رحم فرما .... آمین

یہ بند ہونا چاہتی ہیں!

اگر یہ بند ہونا چاہیں تو ان کو بند ہونے دیں!

نقطے کی طرف مسلسل ٹکٹکی باندھ کر دیکھتے رہیں!

اس نقطے کی طرف دیکھنے سے آپ کی آنکھیں اب تھک چکی ہیں!

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں!

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں!

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں!

اب یہ بوجھل ہو رہی ہیں

تھک چکی ہیں۔

اور بوجھل ہو چکی ہیں !

اب آپ کی آنکھوں میں جلن سی ہو رہی ہے !

ان میں پانی بھر آیا ہے !

انہیں بند کر لیجئے !

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں !

آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں !

بالکل بند ہو گئی ہیں !

آپ پر نیند طاری ہو چکی ہے !

آپ سو رہے ہیں !

آپ سو چکے ہیں . . . نیند . . . میٹھی نیند . . . . . بڑی گہری نیند

اب آپ سو چکے ہیں !

اس مسلسل گفتگو سے مریض عالم نیند میں چلا جائے گا اور آسانی سے اپنا تابع ہو جائیگا

مر چھو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

طریقہ نمبر ۳

مریض کو آرام دہ بستر پر لٹا دیں۔ اس کے سرہانے کھڑے ہو کر حکم دیں کہ آپ اپنے سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، جب وہ اپنے سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے تو اسے کہیں کہ سارے خیالات ترک کر کے صرف نیند کی طرف توجہ دے۔ اور اپنے ہاتھوں میں برقی طاقت پیدا کریں۔ یعنی ہاتھوں کو آپس میں رگڑ کر ان میں جب جھنجھناہٹ پیدا ہو جائے تو ۲، ۳ بار جھٹک دیں۔ اب ہاتھوں میں مقناطیسیت پیدا ہو گئی ہے۔ اپنے دائیں ہاتھ کی دو انگلیاں انگشت شہادت اور اس کے ساتھ والی انگلی اور بائیں ہاتھ کی بھی دو انگلیاں معمول کے ماتھے پر رکھ دیں اور دائیں سے بائیں ان انگلیوں سے پیشانی کو سہلائیں۔

معمول کی آنکھیں بند ہوں۔ جب ۵ سٹ تک آپ پیشانی کو سہلاتے رہیں گے تو آپ کی مقناطیسیت معمول کے جسم میں سرایت کر چکی ہوگی، اس وقت آپ اسے ہدایت دیں اور مثل سابق نیند کے لیے مسلسل گفتگو کریں۔ مریض بہت ہی جلد ہپناٹائز ہو جائے گا

نیند کی قسمیں

ہپناٹزم میں نیند کی ۳ اقسام ہیں ہلکی اوسط اور گہری۔

۱۰ فیصد اشخاص ایسے دنیا میں موجود ہیں، جن پر ہپناٹزم کا اثر نہیں ہو سکتا۔ تقریباً ۴۵ فیصد لوگ ایسے ہیں، جن پر اوسط درجہ کی نیند طاری ہو سکتی ہے، اس اوسط درجہ کی نیند میں زخموں کی مرہم پٹی اور دانتوں میں دوائی لگائی جا سکتی ہے۔

۴۵ فیصد لوگ ایسے ہوتے ہیں جن میں ہر قسم کا اثر پیدا کر سکتے ہیں، کچھ لوگ ان میں سے ایسے بھی ہوتے ہیں، جن میں گہری بے حسی اور گہری نیند پیدا ہو سکتی ہے اور گہری نیند میں بیہوشی کے اوپر بھی ہو سکتے ہیں، بلکہ میرا تو یہ خیال ہے کہ جن لوگوں پر معمولی نیند طاری ہو سکتی ہے ان کو گہری نیند میں آسانی سے ڈالا جا سکتا ہے، بلکہ اس قدر گہری نیند میں مبتلا کیا جا سکتا ہے کہ اس کو خطرناک اپریشنوں کا بھی پتہ نہ ہو۔

ضدی قسم کے لوگ جو ہپناٹزم نہیں ہو سکتے، میں نے مختلف طریقوں سے ان پر بھی ہپناٹزم کی نیند طاری کی ہے مگر یہ شخص پھر بھی بیدار ہے۔ ہم جاگتے رہے ہیں، ہم پر بے ہوشی طاری نہیں ہوئی۔ مگر یاد رکھیے کہ عام حالات میں مریض پر بے ہوشی طاری کرنا ضروری نہیں ہے بلکہ ہلکی قسم کی نیند میں ہی ہر قسم کا حکم ماننے کو بالکل تیار ہوتا ہے، لہٰذا زیادہ گہری نیند میں ڈالنے کی ضرورت ہی نہیں ہے۔

ہاں بعض امور میں معمول کو بڑی گہری نیند میں ڈالنا پڑتا ہے تو اس مقصد کے لئے کئی طریقے ہیں، جن کی وضاحت کروں گا۔

ابھی آپ اس بات کو سمجھیں کہ معمول کو سلانے کے بعد جگایا کس طرح سے جاتا ہے

معمول کو جگانا

معمول کو ہدایت دیں کہ میں آٹھ تک گن رہا ہوں، جب آٹھ کا عدد کہوں گا تو آپ بیدار ہو جائیں گے۔

ایک دو –	آپ پر نیند کا غلبہ کم ہو چکا ہے۔
تین چار	اب آپ جاگنے پر آمادہ ہو چکے ہیں۔
پانچ چھ	آپ بالکل بیدار ہو چکے ہیں۔
سات	آپ بیدار ہو چکے ہیں۔
آٹھ	جاگ پڑیئے

مرحو

نیند کا امتحان

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

اگر آپ کو اس بات کا امتحان لینا مقصود ہو کہ معمول پر مصنوعی نیند کا اثر ہو چکا ہے کہ نہیں یا معمول پر ہپناٹزم کا اثر ہے کہ نہیں تو اس کا سیدھا سادھا سا امتحان یہ ہے کہ آپ معمول سے کہیں کہ

آپ کا دایاں ہاتھ پھول کی طرح ہلکا ہو چکا ہے۔
یہ ہاتھ غبارے کی طرح خود بخود اوپر اٹھ رہا ہے۔
یہ ہاتھ اوپر اٹھ رہا ہے۔

اگر ہاتھ اٹھنا شروع ہو جائے تو مزید ہدایت دیں کہ جس طرح یہ ہاتھ خود بخود اوپر اٹھ رہا ہے۔ اسی طرح آپ گہری نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں حتیٰ کہ ہاتھ سیدھا اوپر کو اٹھ کر سیدھا کھڑا ہو جائے۔

اب معمول سے کہیں کہ یہ ہاتھ یہیں کھڑا رہے گا جب تک میں اسے اپنے ہاتھ سے نیچے نہیں لاؤں گا ۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ ہاتھ اوپر ہی کھڑا رہے گا اور جب تک آپ اپنے ہاتھ سے پکڑ کے اسے نیچے نہ لائیں گے واپس نہ آئے گا ۔ یہ علامت ہے اس امر کی کہ معمول مصنوعی نیند میں مبتلا ہو چکا ہے اور اس کا شعور آپ کے حکم کی   کے لئے بالکل تیار ہے

معمول کو گہری نیند سلانا

جب معمول پر گہری نیند طاری کرنا ہو تو معمول پر رحم کا سا اثر پیدا کر کے اسے جگا دیں پھر اس پر پورا عمل تنویم کر کے دوبارہ سلا دیں ، پھر جگا دیں ، پھر سلا دیں ۔ اس طرح چار بار سلائیں اور جگائیں ۔

مرحوم

پانچویں بار جب آپ اسے سلائیں گے تو نیند کے اس درجہ میں ہوگا کہ آپ آسانی سے [illegible] جگا سکیں گے ۔

اے میرے اللہ میرے والدین پر رحم فرما ...... امین

جگانے کے بعد فوراً سلانا

جگانے سے پہلے معمول کو ہدایت کریں کہ جب آپ کو کبھی پھر سلانا مقصود ہوا تو میں ۳ دفعہ اللہ اکبر کہوں گا اور آپ سو جائیں گے ۔ یا ۳ بار یا علی کہوں گا اور آپ سو جائیں گے ۔

اس کے بعد معمول کو جگا دیں ۔ اگر اسی وقت ہی اس کو دوبارہ سلانا مقصود ہو تو اسے کہہ دیجئے کہ لیجئے دوبارہ سونے کے لئے تیار ہو جائیے ۔ اللہ اکبر ۔ اب آپ پر نیند کا غلبہ آ چکا ہے ۔ آپ کی آنکھوں میں مستی آ چکی ہے ۔ اللہ اکبر ۔ اب تم سو جاؤ ۔ اللہ اکبر آپ سو چکے ہیں گہری اور سخت گہری نیند ۔

آپ حیرت کریں گے کہ معمول کا شعور کس طرح آپ کے حکم کی تعمیل کرے گا اور معمول ایک منٹ سے بھی کم وقفہ میں پھر گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔

اس طرح سے ۴، ۵ بار سلانے اور جگانے کا عمل کیا جائے تو معمول ایسی بے خبری کے عالم میں ڈوب جاتا ہے کہ آپ اس کا خطرناک سے خطرناک اپریشن بھی کر سکتے ہیں۔

مِرچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

گہری نیند میں ڈالنے کی دیگر تراکیب

ترکیب نمبر۱

ایک گز لمبا دھاگہ لیں اور اس کے ایک سرے پر ایک "چھلا" باندھ دیں۔ معمول جب معمولی سی نیند میں مبتلا ہو جائے تو اس دھاگے کا ایک سرا معمول کے دائیں یا بائیں ہاتھ کی کسی انگلی میں باندھ دیں اور معمول کا ہاتھ اپنے ہاتھ سے پکڑ کے سامنے سیدھا کر دیں۔ پھر اسے ہدایت دیں کہ "چھلا بھاری ہو رہا ہے اور اس چھلے کے بوجھ سے آپ کا ہاتھ خود بخود جھکتا جا رہا ہے"۔

آپ دیکھیں گے کہ معمول کا ہاتھ خود بخود جھکنا شروع ہو جائے گا۔ آپ اس ہدایت کو بار بار دہرائیں جب معمول کا ہاتھ بالکل جھک کر نیچے خوب نیچا ہو تو آپ سمجھ لیں کہ معمول گہری نیند میں چلا گیا ہے۔

آپ متواتر ہدایت دیں کہ "چھلا بھاری سے بھاری ہوتا جا رہا ہے اور ساتھ ہی اس کا ہاتھ خود بخود جھکتا جا رہا ہے"۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ہاتھ کا خود بخود اس طرح جھکنا اس بات کی دلیل ہے کہ معمول گہری نیند میں ڈوب چکا ہے۔ اب دھاگہ اس کے ہاتھ سے جدا کر کے جو کام اس سے لینا ہے یا کرانا ہے، کریں۔

ترکیب نمبر۲

معمول پر ہلکی سی نیند طاری کرنے کے بعد اسے ہدایت کریں کہ وہ اپنے سامنے ایک تختہ سیاہ کا تصور کرے اور جب تصور کرے تو انگلی کے اشارے سے آپکو بتا دے

اس کے بعد اسے کہیئے کہ اس بلیک بورڈ پر تصویر ہی تصویر میں ایک گول دائرہ کھینچے اور اس دائرہ میں تصور ہی میں آکا ہندسہ لکھ دے اور جب انگلی کے اشارے سے آپ کو بتا دے کہ میں نے ہندسہ لکھ دیا ہے تو اسے حکم دیجئے کہ اب آکا ہندسہ تصور میں ہی مٹا دے اور دو کا ہندسہ لکھ دے۔ اسی طرح دس تک ہندسے تصور ہی میں اس سے لکھوا لیجئے۔ آپ حیرت میں آجائیں گے کہ اس عجیب و غریب تکنیک سے معمول انتہائی نیند میں ڈوب چکا ہوگا۔

ایک پڑھے لکھے عالم پر میں نے اس طریقے کو برتا، جو ہپناٹزم کا قائل نہیں تھا میں نے باتوں ہی باتوں میں انہیں آٹھ تک ہندسے لکھوائے مگر ان کی آنکھیں بند کرادیں اور تصور میں ہندسے لکھوانا شروع کئے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آٹھ ہندسے لکھنے کے بعد یہ صاحب گہری نیند میں ڈوب گئے تھے ان کی نیند کا امتحان لیا ان کا ہاتھ پکڑ کے پورے ۹۰ درجہ پر سیدھا کر دیا اور ۱۵ منٹ تک یہ ہاتھ اسی حالت میں کھڑا رہا۔ ہپناٹزم کا کمال کر [illegible] اپنے کان پکڑ رہے

ترکیب نمبر ۳

نقطوں سے ایک گول دائرہ کسی دیوار کے اوپر یا کسی تختہ سیاہ پر بنایئے اور معمول کو اس کے سامنے بٹھا کر حکم دیجئے کہ بدن کو ڈھیلا کر دے اور پہلے نقطے پر نظر جما کر دیکھے

اور ایک بار لمبا سانس لے کر روک لے اور جب سانس رکنے سے تکلیف محسوس ہو تو آرام سے سانس خارج کر دے۔

دوسرے نقطہ پر غور سے دیکھ کر اور ٹکٹکی باندھ کر ۲ بار یہ عمل کرے یعنی لمبا سانس لے اور پھر آہستہ سے سانس خارج کر دے۔

تیسرے نقطے پر ٹکٹکی جما کر دیکھے اور ۳ بار سانس کھینچ کر یہی عمل کرے۔ ہر نقطہ جتنے عدد رکھتا ہے اتنی ہی بار سانس روکنا اور سانس لینا مقصود ہے۔ آپ ملاحظہ کریں گے کہ جب ۳ یا ۴ نقطے پر معمول پہنچے گا تو اس پر ہپناٹزم کی ہلکی سی نیند کا مطلقاً اثر ہو چکا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ متواتر معمول سے گفتگو کرتے رہیں۔ آپ سو رہے ہیں، آپ سو چکے ہیں، گہری اور مزیدار نیند سو چکے ہیں۔

آپ بظاہر آنکھیں کھول کر دیکھتے ہیں مگر آپ گہری نیند سو چکے ہیں۔

ان ہدایات ساتھ ساتھ معمول ہر نقطے پر جس دم کرے اور پھر آرام سے سانس خارج

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... امین

آپ کی تکنیک اتنی اعلیٰ و ارفع ہے کہ جس شخص پر ہپناٹزم کے دوسرے طریقوں کا مطلقاً اثر نہ ہو سکتا ہو اس سے ضرور گہری نیند میں ڈوب جاتا ہے۔

ترکیب نمبر ۳

ایک پین بیٹری سے ایسی جس سے ڈاکٹر لوگ مریضوں کا گلا اور ناک وغیرہ دیکھا کرتے ہیں۔ اس کی شعاع کو مریض کی دائیں یا بائیں (صرف ایک آنکھ) میں پھینکیں۔ معمول کو ہدایت کر دیں کہ وہ ۵ منٹ تک اس کی شعاع کی طرف ٹکٹکی باندھ کر گھورتا رہے۔ آنکھ ہرگز نہ جھپکے، حتیٰ کہ آنکھیں بوجھل ہو جائیں اور نم آلود ہو جائیں۔ اب معمول کو ہدایت دیں کہ جب میں ۵ تک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں گے اور نیند میں ڈوب

جائیں گے، گہری نیند میں"۔

اب ۵ تک گنتی پوری کریں، مگر نہایت آہستہ آہستہ اور ایک ایک منٹ کے وقفہ کے بعد .... اور اس دوران میں معمول کو سو جانے کی ہدایت دیتے رہیں۔

اگر ۵ کی گنتی پوری ہونے پر معمول نے آنکھیں بند نہیں کیں تو اسے حکم دیں کہ آنکھیں بند کر لے یا آپ خود اپنے ہاتھ سے اس کی آنکھیں بند کر دیں۔

اب یہاں دو صورتیں ہوں گی۔ یا تو معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور ۵ کے عدد پر اس کی آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں گی

یا معمول ۵ کی گنتی پر آنکھ بند نہ کرے گا، اور آپ کو جبراً بند کرانا پڑیں گی۔

اول الذکر حالت میں .... آپ معمول کو متواتر نیند کی ہدایات دیں

"آپ سو چکے ہیں، آپ پر نیند کا غلبہ ہے

آپ گہری نیند میں ڈوب چکے ہیں" وغیرہ وغیرہ۔

دوسری حالت میں معمول سے کہیں کہ آپ ایک سرخ نقطہ کو دیکھ رہے ہیں اور سرخ نقطہ آپ کی آنکھوں کے سامنے ہے۔ آپ اس نقطہ کو غور سے دیکھتے ہیں"

۳۰ سیکنڈ کے بعد اسے کہیں کہ اب

وہ سرخ نقطہ سوسنی رنگ میں تبدیل ہو چکا ہے، ارغوانی رنگ میں، بڑے خوبصورت رنگ میں .... آپ اس ارغوانی نقطہ کو غور سے دیکھتے رہیں۔

۳۰ سیکنڈ کے بعد اسے کہیں کہ اب

"وہ ارغوانی نقطہ آسمانی رنگ میں تبدیل ہو چکا ہے اور بالکل آسمانی رنگ۔

آسمانی رنگ لیکن اب وہ سفید ہو رہا ہے، سفید ہو رہا ہے، سفید"

اور یکدم کہہ دیں کہ اب وہ نقطہ بالکل سیاہ ہو رہا ہے۔

یہ سیاہ نقطہ جب ظہور پذیر ہوگا یا جب آپ کے منہ سے سیاہ نقطہ کا لفظ نکلے گا تو معمول اس تکنیک سے انتہائی گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔ اور آپ کے بس میں ہوگا۔ (ایک ضروری نوٹ) جب معمول آنکھیں بند کئے ہوئے سرخ یا زعفرانی وغیرہ رنگ کے نقطہ کو دیکھ رہا ہو تو اسے مزید ہدایت بھی دیں کہ لمبے لمبے سانس لے۔

ترکیب نمبر ٥

ایک ڈبل گلاس شیشے کا .... دونوں گلاسوں کے منہ پیوستہ ہوں اور ان دونوں گلاسوں کے درمیان میں ایک پترہ ٹین کا رکھا ہو۔ اس ٹین کے پترہ میں صرف ایک باریک سوراخ ہو .... اوپر کے گلاس میں باریک صاف ریت بھر دیں، تاکہ سوراخ کے راستے ریت آہستہ آہستہ نیچے گرے۔

یہ ڈبل گلاس خصوصی طور پر آرڈر

اے مالک ... پر رحم فرما ...... آمین

پترہ ٹین ہو جس میں باریک سا
ایک ہی سوراخ ہو اور دونوں گلاسوں
کے لب پیوستہ ہوں۔

معمول کو کرسی پر بٹھا کر میز پر ٣،
٤ فٹ کے فاصلے پر یہ گلاس رکھ دیں
معمول کو ہدایت کر دیں کہ ٹکٹکی باندھ کر
ریت کی بہتی ہوئی دھار کو دیکھتا رہے آپ قریب کھڑے ہو کر اسے مسلسل نیند کی ہدایت دیتے رہیں۔ اوپر کے گلاس میں سے ریت اگر نیچے کے گلاس میں آجائے تو گلاس کو الٹ دیں۔ یہ سلسلہ ٧، ٨ منٹ تک رہے اگر ضروری ہے کہ نیند کے الفاظ مسلسل دہراتے

رہیں۔ اس تکنیک سے معمول گہری نیند میں ڈوب جائے گا
اگر معمول سی نیند طاری کرنے کے بعد معمول کی آنکھیں کھلوا دیں اور اس گلاس والی تکنیک سے کام لیں گے تو معمول پر بے حد گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ یہ ایک نہایت آسان، عجیب اور دلچسپ تکنیک ہے، جس میں عامل کا کوئی زور خرچ نہیں ہوتا اور اس کے باوجود معمول بہت جلد آپ کے بس میں ہو جاتا ہے۔

ترکیب نمبر ۶

ایک سفید کاغذ پر لفظ نیند ۱۲ دفعہ تحریر کریں اور اس کے نیچے ہندسے لکھیں۔

نیند	نیند	نیند	نیند	نیند	نیند
۱	۲	۳	۴	۵	۶
نیند	نیند	نیند	نیند	نیند	نیند
		۹		۱۱	۱۲

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما...... آمین

معمول پر کسی بھی تکنیک کے ذریعے سے ہلکی سی نیند طاری کر دیں اور پھر اس کی آنکھیں کھلوا کر یہ کاغذ اس کے سامنے رکھ دیں، اسے ہدایت کریں کہ نیند کے لفظ کو اونچا پڑھے اور ایک بار گہرا اور لمبا سانس لے۔
دوسرے لفظ کو اونچا پڑھے اور ۲ بار گہرا اور لمبا سانس لے۔
تیسرے لفظ کو اونچا پڑھے اور ۳ بار گہرا اور لمبا سانس لے۔
اسی طرح ۱۲ بار لفظ نیند پڑھے اور اس کے عدد کے مطابق لمبے لمبے سانس لیتا رہے۔ آپ بھی ساتھ ساتھ نیند کے الفاظ دہراتے رہیں۔
"آپ کو نیند آرہی ہے۔
بڑی گہری نیند میں آپ سو رہے ہیں وغیرہ وغیرہ"۔

آپ دیکھیں گے کہ معمول پہلی سطر پر ہی یا آٹھویں ، نادیں لفظ پر گہری نیند میں چلا جائے گا ۔ اس کے بعد

- آپ معمول کی آنکھیں بند کرا دیں اور اب قطعی طور پر وہ آپ کے بس میں ہے ۔

ترکیب نمبر ۷

ایک کلاک کے سامنے معمول کو بٹھا دیں اور معمول اپنی نظر کلاک کے پنڈولیم پر جمائے پنڈولیم جیسی حرکت کرے ۔ معمول کی نظر پنڈولیم پر ہی ہے ۔ آپ بھی ساتھ ساتھ اسے نیند کی ہدایات دیتے رہیں ۔ چند منٹ میں ہی معمول گہری نیند میں چلا جائے گا ۔ نہایت اعلیٰ تکنیک ہے ۔ اس کی قدر کریں ۔

مرچو

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

خود نومی

اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنا۔

جسطرح دوسروں کو ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے، اسی طرح اپنے آپ کو بھی ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے۔ اپنی کئی کمزوریوں، کئی بیماریوں اور کئی بری عادتوں کا علاج "خود نومی" سے ہو سکتا ہے جو شخص اپنے آپ کو ہپناٹائز نہیں کر سکتا، وہ دوسروں پر کیا اثر ڈالے گا! لہذا بہتر ہے کہ عامل پہلے اپنے آپ پر ضرور عمل کرے تاکہ اس کو دوسروں پر اثر ڈالنے کا صحیح موقع مل سکے، صحیح اندازہ ہو سکے اور صحیح طریق [illegible] سکے۔ میں اس ضمن میں ایسی ترکیب پیش کر رہا ہوں، جس سے خود عامل بھی گہری نیند میں ڈوب جائے گا، مگر اس کے ساتھ [illegible] بالکل تیار رہے گا

عام طور پر ہپناٹزم کی نیند ہلکی اور اوسط قسم کی نیند ہوتی ہے، جس میں معمول اپنے آپ کو جاگتا ہوا محسوس بھی کرتا ہے، عامل کی ہر بات کو آسانی سے سنتا بھی ہے اور محسوس بھی کرتا ہے کہ میں جاگ رہا ہوں، مگر فی الواقعہ ایسا نہیں ہوتا، بلکہ اس پر ہپناٹزم کا مکمل اثر ہوتا ہے۔ صرف اس کا شعور بیدار ہوتا ہے اور شعور کی اس بیداری کے سبب یہ مکمل طور پر کام کرتے ہیں۔ ایک دوست کو جب میں نے ہپناٹائز کیا تو میں نے اس کی زبانی یہ گلہ سنا کہ "میں دراصل جاگتا رہا ہوں" حالانکہ یہ بات بالکل غلط تھی اور میں نے ہپناٹزم کے دو امتحانوں سے یہ پوری تسلی کر لی تھی کہ یہ صاحب اب میرے بس میں ہیں، خواہ ان کو جسطرح بھی نچادوں۔

اسی طرح خود نوی میں انسان کا شعور اور اس کے پورے حواس جاگتے رہتے ہیں، بلکہ اس نیند کے عالم میں ہی عامل اپنے آپ کو ہدایت بھی دیتا ہے۔

جو اس بات کی دلیل ہے کہ عامل ہپناٹائز بھی ہے مگر اس کے حواس کام بھی کر رہے ہیں۔

دوسروں کو ہپناٹائز کرنے کے جو طریقے درج کر چکا ہوں۔ اپنی ذات پر بھی وہی طریقے استعمال کریں۔ بہترین طریق یہ ہے کہ کسی چمکدار چیز پر نظر جما کر اپنی نظر کو تھکائیں اور ساتھ ساتھ اپنے آپ کو دل ہی دل میں ہدایت کریں مجھے جلد تر نیند آ رہی ہے اور میں جب دس کی گنتی پوری کروں گا تو میری آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں اور ہپناٹزم کی نیند میں ڈوب جاؤں گا۔

اپنے آپ پر گہری نیند طاری کرنے کے لیے چند اور تراکیب پیش خدمت کر رہا ہوں، جن کی مدد سے آپ اسقدر گہری نیند میں چلے جائیں گے کہ جس طرح آپ دوسروں کو گہری نیند میں سلا سکتے ہیں۔

مالک ... پر رحم فرما .... آمین

تکنیک نمبر ۱

جب آپ اپنی نظر کو تھکا کر دس کی گنتی پر کچھ نیند کی طرف مائل ہو جائیں تو اپنے آپ سے مخاطب ہوں کہ جب میں دس تک گنوں گا تو میرا دایاں ہاتھ سن ہو جائے گا، اور میں اس ہاتھ کو ہلانے جلانے سے قاصر رہوں گا۔

آپ گنتی شروع کریں۔

ایک ——— میرا ہاتھ سن ہو رہا ہے۔

دو ——— میرے ہاتھ میں سنسناہٹ شروع ہو چکی ہے۔

تین ——— یہ سنسناہٹ تیز ہوتی جا رہی ہے۔

چار —— یہ سنسناہٹ اور زیادہ تیز ہو رہی ہے۔

پانچ —— میرا ہاتھ سُن ہوا جا رہا ہے۔

چھ سات —— میرا ہاتھ سُن ہے اور میں اس سے اب کوئی کام نہیں لے سکتا۔

آٹھ نو —— میرے ہاتھ میں مکمل بے حسی ہے۔

دس —— میرا ہاتھ میرے قابو سے باہر ہے، مکمل بے حس ہو چکا ہے۔

آپ یقیناً محسوس کریں گے کہ آپ کا یہ ہاتھ مفلوج ہو چکا ہے۔

مگر یاد رکھیئے، ہاتھ کو پھر دوبارہ جگانے کی کوشش کیجیے۔ اس طرح کہ ۵ کی گنتی پر میرے ہاتھ میں پھر وہی چستی، چالاکی، طاقت اور زندگی دوڑ جائے گی۔

ایک —— میرے ہاتھ کی سنسناہٹ دور ہو رہی ہے۔

دو —— سنسناہٹ دور ہو چکی ہے۔

مرحوم

تین —— ہاتھ میں اب دورانِ خون تیز ہو رہا ہے۔

چار —— ہاتھ میں طاقت عود کر آرہی ہے۔

اے مالکِ کل میری ... پر رحم فرما .... آمین

پانچ —— ہاتھ مکمل طور پر بالکل درست ہو چکا ہے۔

یاد رکھیئے اگر آپ نے ہاتھ میں دوبارہ زندگی بخشنے کے لئے اپنے آپ کو اس طرح کی ہدایات جاری نہ کیں تو ہپناٹزم کا اثر ختم ہونے کے بعد بھی آپ یقیناً محسوس کریں گے کہ آپ کا ہاتھ مفلوج ہو چکا ہے، لہٰذا ہاتھ کو سلا کر دوبارہ جگانا بھی ضروری ہے۔ اس طریقہ سے آپ ہپناٹزم کی گہری نیند میں چلے جائیں گے۔

تکنیک نمبر ۲

اسی طرح اپنے پاؤں کو سلائیں اور جگائیں۔ ہاتھ اور پاؤں کا تکنیک آپ بستر پر بیٹھے ہوئے یا سوتے وقت آسانی سے کر سکتے ہیں۔

(خصوصی نوٹ) اپنے آپ کو ہپناٹائز کرتے وقت ہلکی سی نیند میں اپنے آپ کو ہدایت کریں کہ میں ۵ امنٹ تک ہپناٹائز رہوں گا اور اس کے بعد خود بخود آنکھیں کھول کر ہپناٹزم کے دائرہ سے باہر آجاؤنگا اور اپنے آپ کو پہلے سے بہتر محسوس کروں گا۔

تکنیک نمبر ۳

ہپناٹزم کی ہلکی سی نیند میں آپ تصور کریں کہ ایک مکھی آپ کے داہنے ہاتھ کی پشت پر آکر بیٹھ گئی ہے اور ہاتھ پر چل پھر رہی ہے۔ آپ اس تصوراتی مکھی کے چلنے کی سرسراہٹ کو بخوبی محسوس بھی کریں گے، مگر آپ اسے اڑا بھی نہ سکیں گے۔

اس احساس کو بتدریج اس طرح بڑھائیں کہ جب میں دس تک گنوں گا، مکھی کو اپنے ہاتھ پر چلتے ہوئے محسوس کرونگا اور یہ تصور بالکل اصل مکھی کی طرح محسوس ہوگا۔

ایک —— میرا دایاں ہاتھ مکمل آرام میں ہے۔

دو —— میں ہلکا آرام محسوس کر رہا ہوں۔

اے مالک کل میرے ...... امید

تین —— میں ایک مکھی کی سرسراہٹ محسوس کرنے لگا ہوں۔

چار —— یہ احساس زیادہ سے زیادہ ہوتا جا رہا ہے۔

پانچ —— مکھی میرے ہاتھ پر چل پھر رہی ہے۔

چھ —— یہ احساس زیادہ ہو رہا ہے۔

سات —— میں مکھی کو محسوس کر رہا ہوں۔

آٹھ —— یہ احساس اور بڑھ رہا ہے۔

نو —— یہ مکھی اب اڑنے کو تیار ہے۔

دس —— مکھی اب اڑ چکی ہے۔

یاد رکھیے اگر آپ نے اس احساس کو ختم نہ کیا اور مکھی نے اڑنے کا تصور نہ کیا تو ہپناٹزم

کی نیند پوری ہونے کے بعد آپ جاگنے پر بھی متواتر اس احساس میں مبتلا رہیں گے ، بلکہ ناقہ پر کچھ نظر نہ آنے کے باوجود آپ کو مکھی کے چلنے پھرنے کی سرسراہٹ محسوس ہوتی رہے گی ۔ لہٰذا اس تصور کو ختم کر کے جاگنے کی کوشش کریں ۔

اس تکنیک سے آپ بہت گہری نیند میں ڈوب جائیں گے ۔

ٹکنیک نمبر ۴

ہلکی سی غنودگی میں آپ یہ تصور کریں کہ آپ دھوپ میں غسل کر رہے ہیں ، آپ اس طرح سے تصور کریں کہ ایک خوبصورت اور دلفریب موسم ہے ، سورج بادلوں کی اوٹ میں ہے اور سورج بادلوں میں چھپا ہوا ہے ۔

آہستہ آہستہ سورج پر سے بادل ہٹ رہے ہیں ۔

خیال یہ کریں کہ جب تک آپ تین تک گنیں گے تو بادل سورج سے ہٹ جائے [illegible] آپ کے بدن پر پڑنے لگے گی اور آپ کو دھوپ کی تپش محسوس ہو گی ، آپ کے چہرے اور بازوؤں پر دھوپ کی تپش خصوصی طور پر زیادہ محسوس ہو گی ۔ اگر یہ ٹیسٹ کامیاب رہا تو آپ یقیناً گہری نیند میں ہیں ۔

ٹکنیک نمبر ۵

اس طرح تصور کریں کہ سردی بڑی سخت ہے آپ کسی پہاڑ کے دامن میں کھڑے ہیں ... برف پڑ رہی ہے اور آپ سخت سردی محسوس کر رہے ہیں ۔ اپنے دل میں یہ خیال کریں کہ جب آپ ۳ تک گنیں گے تو سخت سردی محسوس کریں گے اور پھر جب ۵ تک گنیں گے تو سردی کا اثر دور ہو جائے گا ۔

تکنیک نمبر ۶

ہلکی سی نیند میں آپ اپنے ہاتھوں میں ہاتھ ڈال دیں۔ انگلیاں ایک سے جکڑ دیں اور تصور یہ کریں کہ آپ کے ہاتھ ایک دوسرے سے چھوٹ نہ سکیں گے۔ جب ۱۰ تک گنیں گے تو ہاتھ چھوٹ نہ سکیں گے۔

اور پھر جب آپ ۵ تک گنیں گے تو ہاتھ چھوٹ جائیں گے۔

اس ٹسٹ میں اگر کامیابی رہی تو آپ سمجھ لیں کہ آپ گہری نیند میں ہیں۔

عجیب تجربات

مرچو

دوران ہپناٹزم میں نے اپنے آپ کو ہدایت دی کہ میں اس نیند کے عالم میں دس منٹ تک جنت کی سیر کروں گا

... رحم فرما .... امی

اس تصور کے ساتھ ہی میں نے یہ بھی کہا کہ ۱۰ تک گننے سے میری روح جنت میں پہنچ جائے گی۔ میں جھوٹ نہیں کہہ رہا، جھوٹے پر خدا کی لعنت ہے۔ آپ یقین کیجئے کہ میں نے دس منٹ تک ایسا منظر دیکھا جس کی مثال دنیا کے کسی خطے سے نہیں دے سکتا ایسی دلفریب جگہ دیکھی، ایسی دلفریب! کہ وہاں سے واپس آنے کو دل ہی نہیں چاہتا تھا دس منٹ تک فی الواقعہ میں جنت کے کسی مقام پر پہنچ گیا تھا، جس کا نشہ آج تک میرے دماغ پر مسلط ہے۔

وہم پیدا کرنا

آپ کسی کو ہپناٹائز کر کے اسے کہیں کہ جب میں ۵ تک گنونگا تو آپ آنکھیں کھول

دیں گے اور رہیں گے نیند میں ہی . . . . !

اور پھر آپ اپنے باپ مرحوم یا فلاں مرحوم رشتہ دار کی روح سے ملاقات کریں گے اور اس سے باتیں بھی کریں گے ۔ دس منٹ تک آپ اس سے باتیں کریں گے

یہ ہدایت دے کر معمول کو جگا دیں ، آپ اسے واقعی کسی سے باتیں کرتے ہوئے دیکھیں گے اور جس مردہ یا زندہ انسان کا نام آپ نے لیا ہوگا ، وہ مثالی جسم میں اس کے سامنے ہوگا اور وہ اسے اچھی طرح دیکھ رہا ہوگا اور اگر معمول ہوشیار اور قابل آدمی ہے تو اس کی باتیں بھی آسانی سے سن اور سمجھ سکے گا ، مگر جگائیں نہیں ، بلکہ معمول کی صرف آنکھیں کھلوا کر سجشن دیں

منفی وہم

مرچو

سوئے ہوئے معمول کو ہدایت دیں کہ میں جب تک گنوں گا تو آپ ویسے تو نیند میں رہیں گے مگر آنکھیں کھول دیں گے اور پھر میرا باقی جسم دیکھ سکو گے ، مگر میرا سر نہ دیکھ سکو گے "

یا اس کے علاوہ اور جو کچھ کہنا چاہیں تو . . . . معمول پر بالکل ویسا ہی اثر پڑے گا اور معمول جاگنے پر فی الواقعہ آپ کا سر نہ دیکھ کر تعجب میں پڑ جائے گا یا خوف زدہ ہو جائے گا ۔

اگر معمول خوف زدہ ہو تو اسے تسلی دیں اور پھر آنکھیں بند کرنے کا حکم دیں ، تاکہ اس کے دل میں پیدا شدہ دہشت حقیقی طور جاگنے کے بعد بھی قائم رہے ۔

ہدایت بعد از نوم

نیند کی حالت میں معمول کو ہدایت دیں کہ جب آپ جاگیں گے تو یہ کام کریں

گے .... یا مجھے سلام کریں گے .... یا مجھے یہ چیز تحفہ میں دو گے۔
اور جاگنے پر میرے الفاظ آپ کو یاد نہ رہیں گے کہ میں نے آپ کو کیا کہا تھا، مگر یہ حکم ضرور مانو گے۔ جاگنے پر معمول یقیناً ویسا ہی کام کرے گا

جیسا کہ ابتدا ہی میں لکھ آیا ہوں، ایک معمول کو میں نے دوران خواب کہا کہ تم میرے بھائی کے خلاف گواہی ہرگز نہ دے سکو گے اور ویسا ہی ہوا۔

فریب دینا

نیند کے دوران معمول سے کہیں کہ "میں جلتا ہوا سگریٹ آپ کے جسم سے مس کر رہا ہوں، جس کی تکلیف آپ کو ضرور ہو گی"۔
اور اپنی انگلی کا سرا اس کے جسم سے چھوئیں آپ یقین کیجئے انگلی کے مس ہونے پر اس کو جلتے سگریٹ کی تکلیف محسوس ہو گی۔ بلکہ جلد پر جلنے کا نشان بھی پڑ جائیگا۔
اسی طرح نیند کے عالم میں معمول کو ایک تنکا دکھا کر کہیں کہ یہ شہتیر ہے تو یہ تنکا واقعی اسے شہتیر ہی نظر آئے گا۔

دل کا راز معلوم کرنا

نیند کے عالم میں معمول سے اس کا سب قلبی راز پوچھ سکتے ہیں۔ بعد میں اسے کہہ دیں کہ "جو کچھ آپ سے پوچھا گیا ہے، جاگنے پر آپ کو قطعی یاد نہ رہے گا"۔

بے حسی پیدا کرنا

معمول کو خوب غافل کر دیں اور اسے کہہ دیں کہ اس کے بازو میں قوت لامسہ نہیں ہے یا بازو کے کسی مقام پر پنسل سے گول نشان لگا دیں اور کہیں کہ اس مقام کو میں نے

سن کر دیا ہے۔" اس مقام پر اب کوئی تکلیف محسوس نہ ہوگی" اس کے بعد آپ اس مقام پر سوئی سالم کی سالم چبھو دیں گے تب بھی اس کو درد محسوس نہ ہوگا۔ کسی عضو کا آپریشن کرنا مطلوب ہو تو ایک اور تکنیک برتیے۔ مریض کو گہری نیند میں مبتلا کر کے خالی رومال معمول کے ناک کے قریب لے جایئے اور اسے کہیے کہ تمہیں کلوروفارم سنگھایا جا رہا ہے۔ اب تم بالکل بے ہوش ہو جاؤ گے اور آدھ گھنٹہ تک مطلقاً بے ہوش رہو گے۔"

اس کے بعد معمول یقیناً کلوروفارم کے نشے میں آجائے گا۔ اس حالت میں اس کا ہر چھوٹا بڑا آپریشن آسانی سے ہو سکتا۔

ٹیلیفون پر ہپناٹائز کرنا

اس مشق کے واسطے ایسے شخص کو منتخب کیجیے جس پر آپ پہلی بار عمل کر چکے ہیں معمول سے کہیں کہ ٹیلیفون کا ریسیور کان سے لگا کر کرسی پر بیٹھ جائے۔

مالک میرے حال پر رحم فرما .... امیر

(اگر کھڑا رہے گا تو ممکن ہے گر پڑے گا)

پھر اسے وثوق سے کہیں کہ ایک منٹ کے اندر اندر وہ گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔

اب آپ کا سر بھاری ہو رہا ہے۔

اب آپ پر نیند کا غلبہ ہے۔

اب آپ سو جانا چاہتے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ سو چکے ہیں۔

آپ گہری نیند سو چکے ہیں۔ سخت گہری نیند۔

ڈاک کے ذریعہ ہپناٹائز کرنا

اس تجربہ کے لیے کسی ایسے شخص کو منتخب کریں جس پر آپ ۲، ۳ بار عمل تنویم کر چکے چکے ہیں اور جو آپ سے بہت زیادہ متاثر ہو۔ ایک کاغذ کے ٹکڑے پر جلی حروف میں لکھیں

چند سیکنڈ میں آپ سو جائیں گے۔

تمہارے سر میں گرانی ہے، تم سور ہے ہو، تم سو چکے ہو

"شاد گیلانی"

اپنا نام جلی حروف میں لکھیں تاکہ آپ کے نام متاثر ہو کر وہ فی الفور ہپناٹائز ہو جائے۔

جانوروں کو متاثر کرنا

جانوروں کی آنکھوں میں گھور کر دیکھیے، کم از کم ۱۵ منٹ تک . . . .
مگر یہ شخص رہبر کر سکتا ہے جب وہ اپنی آنکھوں کی مقناطیسی قوت پر عبور کر لیا ہو گا اس کے بعد اس کے نتھنے پکڑ کر سر پیچھے کی طرف کھینچیے اور لمبے لمبے سانس لیکر اس کے کان میں پھونکیے یہ عمل ۲۰، ۳۰ بار کرنے سے وہ جانور آپ کے تابع ہو جائے گا۔ جدھر جدھر آپ جائیں گے وہ آپ کے پیچھے پیچھے دوڑے گا۔

درندوں پر بھی یہ عمل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ درندوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ۵ منٹ تک دیکھ لیں گے تو درندہ آپ پر کبھی حملہ نہ کر سکے گا۔

یہ ساری باتیں آنکھوں کی بے پناہ مقناطیسی قوت حاصل کرنے کے بعد ہی حاصل ہو سکتی ہیں۔

عرصہ تک غافل رکھنا

معمول پر خواب غفلت طاری کر دیں۔ اسے کہہ دیں کہ آپ چار دن رات

غفلت کی نیند سوتے رہیں گے اور اس دوران نہ آپ کو بھوک لگے گی نہ پیاس اور نہ ہی کمزور ہو گی"

پھر ہر روز دن میں سہ بار اسے یہی ہدایت کرتے رہیں کہ تم خواب غفلت میں فلاں دن تک سوتے رہو گے۔ اس دوران نہ بھوک لگے نہ پیاس اور کمزوری بھی نہ ہو گی"

یقین کیجئے کہ ایسا ہی ہوگا اور معمول مدت معینہ تک بلاشبہ خواب غفلت میں رہے گا اور اسے کوئی نقصان بھی نہ پہنچے گا۔

فاصلہ پر متاثر کرنا

جب عامل اس فن میں مہارت حاصل کر لے تو تصور کے عالم میں دور بیٹھے ہوئے کسی شخص کی ہو بہو تصویر اپنے سامنے لائے۔ تصور اتنا واضح ہو کہ ہیچ مچ بند آنکھوں کے سامنے وہی شخص کھڑا ہو۔ اب اسے مذکورہ ہدایات دیں کہ تم پر نیند کا غلبہ

…کل میرے والدین پر رحم فرما ...... امی…

تم سو جانا چاہتے ہو۔

تم پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

تم آدھ گھنٹہ تک سوتے رہو گے اور اس کے بعد خود بخود بیدار ہو جاؤ گے۔

اسی طرح مختلف ہدایات دے دیں۔

اگر آپ کو کسی ذریعہ سے معلوم ہو سکے تو آپ حیرت میں آ جائیں گے۔ وہ اسی مقررہ وقت پر ہپناٹائیز ہو چکا تھا۔

پورے مجمع کو متاثر کرنا

اس مقصد کے لئے کمرہ خاص ہو جس میں ترتیب سے کرسیاں لگی ہوں اور ایک ہی لائن

میں کرسیاں ہوں۔ کمرہ میں مطلقاً خاموشی ہو اور ماحول پرسکون ہو۔ ہپناٹسٹ فہمیدہ اور ایکسپرٹ ہو۔ کمرہ کے عین درمیان "زیرو" کا ایک بلب روشن ہو۔ کمرہ نیم تاریک ہو۔

سب آدمیوں کو بٹھا کر انہیں حکم دیا جائے کہ کرسیوں پر انتہائی سکون اور آرام سے بیٹھ جائیے اور اپنے بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سب خیالات کو اپنے دماغ سے نکال دیں اور پوری بے فکری سے نہایت ہی آرام کی حالت میں بیٹھ جائیں کسی عضو پر کوئی بوجھ نہ دیں۔

ان سب کو زیرو کے بلب پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کا حکم دیں اور اس کی مدھم سی روشنی پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کا حکم دیں آنکھ نہ جھپکیں۔ ۵ منٹ کے بعد اس قسم کی گفتگو کریں۔

متواتر دیکھیے .... آنکھ ہرگز نہ جھپکیے۔ آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں، مگر متواتر ٹکٹکی باندھ کر دیکھیے۔ متواتر دیکھیے۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہے۔ آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔ آپ کی آنکھیں نم آلود ہو کر بوجھل ہیں۔ آپ سونا چاہتے ہیں۔ جیسے ہی میں ایک گنوں گا۔ آپ کی آنکھیں بند ہو جائیں گی۔

ایک۔ —— آپ متواتر بلب کی طرف دیکھتے رہیے۔ آپ تھک چکے ہیں۔

۲ —— آپ کی آنکھوں میں جلن ہے، آپ کی آنکھوں میں پانی اتر آیا۔

۳ —— آپ سونا چاہتے ہیں۔

۴ —— آپ کی آنکھوں میں خمار آچکا ہے۔

۵ —— آپ کی آنکھوں میں مستی آچکی ہے۔

۶ —— آپ بظاہر جاگ رہے ہیں، مگر آپ کا دماغ سو رہا ہے۔

۷ —— آپ پر حقیقتاً نیند کا غلبہ ہے۔

۸ —— آپ سو رہے ہیں آپ کو نیند آچکی ہے۔

۹ —— آپ بالکل سو چکے ہیں۔

۱۰ ——— آنکھیں بند کر دیجئے۔

سو جائیے . . . . آپ سو چکے ہیں . . . . . . آپ سو رہے ہیں . . .
آپ پر عمل کا اثر ہو چکا ہے۔ آپ سو چکے ہیں . . . . گہری نیند، بڑی گہری
نیند . . . . آپ میری آواز کے سوا اور کوئی آواز نہیں سن سکتے۔
آپ گہری نیند سو چکے ہیں . . . . لمبے لمبے سانس لیں۔ آپ خراٹے کی مزیدار
نیند میں محو ہیں۔"

آپ کا دایاں ہاتھ پھول کی طرح ہلکا ہو رہا ہے۔ خود بخود اٹھ رہا ہے اور جوں جوں
اوپر اٹھ رہا ہے آپ اور زیادہ گہری نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔ آپ کا ہاتھ اٹھ چکا ہے
اور اوپر . . . . اور اوپر۔ اب آپ کا ہاتھ بالکل اوپر کو اٹھ چکا ہے۔ یہ ہاتھ یہیں
۵ منٹ تک رہے گا اور آپ اور زیادہ گہری نیند میں ڈوب جائیں گے!

"آپ کا دایاں ہاتھ اب بھاری ہو رہا ہے اور خود بخود نیچے آ رہا ہے اور جوں جوں نیچے
آتے جا رہے ہیں آپ اور زیادہ گہری نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔ آپ کا ہاتھ بالکل اپنی اصل حالت پر
آ چکا ہے . . . . آپ مکمل طور پر گہری نیند میں ڈوب چکے ہیں۔"

آپ دیکھیں گے کہ اس تکنیک سے ۵۰ فیصد انسان ہپناٹائز ہو جائیں گے اور آپ
کے بس میں ہوں گے، جو اس تکنیک سے اثر پذیر نہ ہوئے ہوں، ان کو خاموشی سے
اٹھ جانے کا اشارہ کر دیں، تاکہ وہ باہر چلے جائیں، اگر یہ لوگ نہ جا سکیں تو خاموشی سے
بیٹھے رہیں۔ میں نے مجمع کو ہپناٹائز کرنے کی کوشش نہیں کی . . . . . مگر تکنیک صحیح ہے
اصول یہ ہے کہ چونکہ ہر شخص الگ الگ مقصد لے کر آتا ہے، اس لئے انفرادی طور پر اس پر
عمل کرنا اچھا ہوتا ہے، تاکہ اس کے مقصد کے پیش نظر اس سے گفتگو کی جا سکے، پورے
مجمع کو سلا کر سب کے مقاصد کا الگ الگ بیان ان کو نہیں دیا جا سکتا۔ اس لئے یہ صرف
شعبدہ بازی ہی ہے۔ اس کے سوا اور کوئی فائدہ نہیں۔ البتہ عامل کی شہرت ضرور ہو جائیگی

راہ چلتے شخص کو متاثر کرنا

یہ بھی عجیب تکنیک ہے گو میں نے ابھی تک اس کو نہیں آزمایا، مگر مغرب کے ہپناٹسٹ
حضرات کا آزمودہ فارمولا ہے کہ سامنے سے آتے ہوئے کسی شخص کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال
دیجئے بشرطیکہ وہ بھی آپ کو دیکھ رہا ہو اور جب قریب پہنچے تو اپنے دائیں ہاتھ کی دو
انگلیاں (انگشت شہادت اور لمبی انگلی) یعنی اس شخص کی آنکھوں کے سامنے لے جایئے
خیال رہے کہ اس کی آنکھوں میں انگلیاں نہ دھونس دیجئے، بلکہ تھوڑے سے فاصلہ پر
لے جا کر اپنے پر وثوق لہجہ میں ارشاد فرمایئے. آپ سو رہے ہیں . . . . . . آپ
سو چکے ہیں۔ آپ کو نیند آ چکی ہے . . . . آپ بالکل سو رہے ہیں . . . .
آپ بظاہر چل پھر رہے ہیں . . . . سو چکے ہیں . . . . آپ قطعی
سو چکے ہیں . . . . آپ میرے حکم کے بغیر نہیں جاگ سکتے . . . . . . آپ
گہری نیند میں
ڈوب چکے ہیں . . . . . . اب تشریف لایئے. میرے ساتھ ساتھ . . . . آپ
میرے ساتھ چلنے پر مجبور ہیں . . . . آپ میرے حکم کے تابع ہیں . . . . .
آپ میرے ساتھ ضرور چلیں گے . . . . آپ مجبوراً میرے ساتھ چل رہے ہیں
آپ دیکھیں گے کہ ان فقرات کا اثر اس پر یقیناً ہو چکا ہوگا اور وہ شخص بغیر کچھ بولے
آپ کے ساتھ ساتھ چلے گا اور چلنے پر مجبور ہوگا، کیونکہ وہ ہپناٹائز ہو چکا ہے۔
مگر یاد رکھیئے، اگر آپ نے معمولی سا انداز تبسم بھی اختیار فرمایا تو بجائے ہپناٹائز ہونے
کے وہ آپ کی خبر لینے پر آمادہ نہ ہو جائے اور آپ کو پاگل سمجھ کر تھپڑ نہ مارے۔
اس مقصد کے لئے انداز تحکمانہ ہو اور بالکل ہی مستقل مزاجی سے گفتگو کیجئے تاکہ
آپ کا انداز تکلم اس کو خواہ مخواہ مرعوب کر دے اور اس کا ذہن پیچ و خم پر سیکھے کر وہ تیند

محمد اسد
طالب دعا: میرے والدین پر رحم فرما

کے عالم میں ہے مگر یہ ایک شعبدہ ہی ہے ۔ نو آموز اور مبتدی ہپناٹسٹ کو اس شعبدہ کا تجربہ نہیں کرنا چاہیئے کہیں عمل تنویم کے بدلے الٹا نہ پڑ جائے ۔

یہ کام بہت آسان ہے

سوتے ہوئے کو ہپناٹائز کرنا

یہ کام بہت آسان ہے کسی سوتے ہوئے شخص کے سرہانے جا کر کھڑے ہو جائیں اور اس کے جسم پر ہاتھ اس انداز سے رکھیں کہ وہ جاگ نہ پڑے ۔ اس کو کہیں کہ "صاحب! آپ گہری نیند میں ہیں ۔ آپ سو رہے ہیں ۔ آپ خراٹے کی مزیدار نیند میں ہیں ۔ آپ یقیناً ہپناٹائز ہو چکے ہیں "

اس قسم کی گفتگو کو ۵ - ۷ بار دہرائیں ۔ بس یہ سمجھیں کہ وہ ہپناٹائز ہو چکا ہے ۔ اب اس کو جو کچھ بھی کہیں گے اس کا شعور اس کو بجا آوری میں تندہی سے کام کرے گا ۔ جو مناسب بات اسے کرنا مطلوب ہو اسے کہیے اور اس کے بعد اسے کہیں کہ آپ ۵ منٹ کے بعد اصل نیند میں لوٹ آئیں گے اور اپنے معمول کے مطابق جاگ پڑیں گے مگر میرے یہ الفاظ آپ کو یاد نہیں رہیں گے کہ میں نے آپ کو کیا کہا تھا ۔

بچوں کو ہپناٹائز کرنا

بچوں پر عمل تنویم اس وقت کیا جائے جب بچے سوتے ہوں کہ قریب ہو کر ۔ اگر بچے ہوں تو ان کو جھنجھوڑ کر جگا دیا جائے اور بڑے پیار میں کہا جائے " تم میرے پیارے بچے ہو ۔ تم بہت اچھے بچے ہو ، تم ضد نہیں کیا کرتے ، تم رویا نہیں کرتے ، تم بستر میں پیشاب نہیں کیا کرتے ، پیشاب آ جائے تو تم ماں کو جگا دیا کرتے ہو ۔"

ایسی ہی میٹھی میٹھی باتیں کرنے سے بچہ نصیحت قبول کرتا ہے اور ہدایات پر پوری طرح عمل کرتا ہے ۔

مرحُو

اے مالك کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

فالج

پرانے فالج پر علاج بالنوم بیکار ہوتا ہے ۔ ۲۰، ۳۰ سال تک کا مفلوج البتہ کچھ علاج پذیر ہو سکتا ہے مگر اس پر متواتر کئی بار عمل کرنا پڑتا ہے ۔ فالج کے مریض کو لشٹ کر لیں ۔ لشٹ کرنے کا طریقہ مفصل لکھوں گا ۔ اگر مفلوج عضو میں کچھ بھی جان ہے تو مفلوج درست ہو سکتا ہے ۔ اگر اس عضو مفلوج میں جان نہیں ہے تو خواہ ہپناٹائز کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے ۔ . . . . یہ بھی یاد رکھیے کہ اگر بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو تو ہرگز عمل نہیں کرنا چاہیے ۔ اسی طرح دل کے مریضوں پر بھی ہپناٹزم کا عمل ہرگز نہیں کرنا چاہیے کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ معمول کو بہت گہری نیند ہی اسے دل کا دورہ پڑ جائے اور وہ جاں بر نہ ہو سکے ۔ اس لئے بلڈ پریشر والے اور دل کے مریض پر ہپناٹزم کا عمل ہرگز نہ کریں ۔ اگر کسی مریض [illegible] ڈالیں ۔ زیادہ گہری نیند نقصان کا باعث ہوتی ہے ۔

بلڈ پریشر اور دل والے مریض کے معالجہ کے لئے بہترین وقت وہ ہے جب اس قسم کا مریض قدرتی نیند کے ابتدائی عالم میں ہو اور اسے گہری نیند نہ آئی ہو ، بلکہ قدرتی ہلکی سی نیند آ رہی ہو ۔ اس وقت مختلف ہدایات دے کر اس کی تکالیف کا ازالہ کیا جا سکتا ہے ۔ ہپناٹزم کی جبری نیند نقصان دہ ہے ۔ فالج کے مریض کو کسی بھی آسان ترکیب سے سلا دیں ، مگر گہری نیند میں ہرگز نہ جانے دیں ۔ معمولی غنودگی کافی ہے جیسی کہ قدرتی نیند آنے پر ہوتی ہے ۔

اس کے بعد اس کے مفلوج حصۂ جسم پر دونوں ہاتھوں سے پاس کریں مرور ڈون اور فانگ میں پاس بہت ہی زیادہ مفید ہوتے ہیں ۔

مفلوج عضو میں زندگی کا امتحان لینے کے لیے معمول کو کہیں کہ میں ایک انگارہ آپ کے اس مفلوج عضو پر رکھ رہا ہوں، دو تین بار اس فقرہ کو دہرائیں اور پھر اپنی انگلی کا سرا اس کے جسم پر پریس کر دیں۔ اگر مریض فی الواقعہ جلن محسوس کرے اور عضو کو کھینچ لے، یا سکیڑ لے تو اس عضو میں زندگی کے آثار نمایاں ہیں اور اس کے درست ہونے کی امید ہے اور اگر مریض کچھ بھی محسوس نہ کرے تو یہ یقین کے ساتھ سمجھ لیجیے کہ عضو میں زندگی معطل ہو چکی ہے اور روح سارے جسم میں گردش کرنے کے باوجود اس مفلوج حصے سے اپنا دامن بچا کر گزرتی ہے۔ لہٰذا اس ٹسٹ کے بعد ہی آپ مفلوج کا علاج کرنے کا ارادہ کریں اگر عضو میں زندگی کے آثار معلوم ہوں تو ہپناٹزم کے عجیب و غریب علاج کی ابتدا کر دیں اور مریض کا صحیح اور تندرست ہاتھ اپنے ہاتھ میں پکڑ کے اونچا کر دیں۔ اور مریض کو یقین کے ساتھ کہیے کہ یہ ہاتھ قائم رہے گا اور جب تک میں اسے پکڑ کے نیچے نہیں لاؤں گا، یہ واپس نہیں آسکے گا۔ ۳۰، ۴۰ منٹ کے بعد اس اوپر کھڑے [illegible] ہاتھ کو نیچے [illegible]

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

یہ تندرست ہاتھ ہے، جس پر آپ نے پہلی بار عمل کیا۔

اب مفلوج ہاتھ کو اٹھائیں اور اسی طرح اس کو اوپر کھڑا کر کے حکم دیں۔ یہ ہاتھ اس وقت تک اوپر کھڑا رہے گا، جب تک میں خود اسے نیچے نہیں لاؤں گا۔

یاد رکھیے کہ یہ مفلوج عضو ہے اور اس میں خود بخود کھڑے رہنے کی طاقت نہیں ہے مگر یہ تمہارے حکم پر ہے کہ وہ ہاتھ آپ کے اشارے پر اوپر ہی کھڑا رہیگا تو جب تک آپ اسے نیچے نہیں لائیں گے یہ نیچے نہیں ہو سکتا۔

اب اس ہاتھ کو پکڑ کے مریض کے سامنے سیدھا کھڑا کر دیں اور یہ حکم دیں کہ یہ ہاتھ اس وقت تک آپ کے سامنے اسی طرح کھڑا رہے گا جب تک میں خود اسے نیچے نہیں لاؤں گا۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ ہاتھ جس میں بظاہر کوئی طاقت نہیں تھی کوئی

سکت نہیں تھی، کوئی حرکت نہیں تھی اور وہ کسی چیز کو سہارنے کے قابل نہیں تھا۔
اب صرف کے حکم کے تحت اس میں حرکت کے آثار پیدا ہو چکے ہیں اور وہ اور بھی بغیر
کسی سہارے کے کھڑا رہا اور اب سامنے بھی بغیر کسی سہارے کے کھڑا رہا گویا اب اس میں
حرکت آگئی ہے اور سہارنے کی قوت بھی . . . . . !

اگر آپ کا حکم کمزور ہے اور آپ صحیح طور پر ہدایت نہیں دے سکتے تو اس کا معاملہ الگ
ہے ممکن ہے آپ کے حکم کی کمزوری کے باعث ابھی ہاتھ میں حرکت نہ آسکے یا یہ بھی ہو
سکتا ہے کہ مرض کی شدت کے باعث ۲، ۳ بار مزید عمل کرنے کے بعد ہاتھ میں قوت آسکے
بہرحال اب آپ کو گھبرانے اور مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ عمل طور پر
آپ یقیناً کامیاب ہو جائیں گے اور اس طرح ۲۔ ۳ بار عمل تنویم کرنے سے مفلوج عضو
تندرست عضو کی طرح کام کرنے لگ جائے گا۔

مریض کو اس کے ساتھ ساتھ یقین دہانی کرائیں کہ "دیکھئے صاحب! یہ آپ کا مفلوج
عضو بے جان حرکت میں آگیا ہے۔ اب جب بھی آپ کو حکم دیا جائے گا تو آپ صحیح اور
تندرست ہاتھ کی طرح اس سے ہر قسم کا کام لے سکیں گے"۔

زبان کا فالج

زبان کے فالج میں مریض بولنے اور بات کرنے کی طاقت ختم کر دیتا ہے اور فالج
اسے جبری طور پر گونگا کر دیتا ہے۔

آپ مریض کو نیند میں یہ یقین دلائیں کہ اب آپ بالکل تندرست ہو چکے ہیں
اور آپ کے فالجی اثرات کو عمل کے ذریعہ سے میں نے ختم کر دیا ہے۔ آپ آسانی سے بات
کر سکتے ہیں۔

بتاؤ نا، اپنا نام . . . . . ہاں آپ کا نام کیا ہے؟ ہاں ہاں آپ یقیناً

بول سکتے ہیں۔ بتاؤ بتاؤ . . . . . . بتاؤ۔ آپ بالکل صحیح تلفظ سے باتیں کر سکتے ہیں :

جب یہ ایمار پورے وثوق کے ساتھ دیا جائے گا تو مفلوج کی زبان اسی وقت کھل جائے گی اور مریض نیند میں اپنا نام آپ کو بتا دے گا۔

اب اسے پر وثوق لہجہ میں کہیں کہ دیکھئے آپ نے اپنا نام بتا دیا ہے اب آپ ہر قسم کی بات آسانی سے کر سکیں گے اور کر سکتے ہیں۔ لہٰذا اس پر مختلف سوال کریں۔ انشاءاللہ اس کا فالج جزوی آپ کے ایک ہی بار کے عمل سے ختم ہو جائے گا۔

نچلے دھڑ کا فالج

مریض کو سلا دیں مگر نرم نرم نیند میں . . . . . گہری نیند میں اسے لے جانے کی کوشش نہ کریں۔ اسے اس نیند میں یقین دہانی کرائیں کہ آپ کا فالج درست ہو چکا ہے [illegible] آپ بغیر سہارے کے چل پھر سکتے ہیں۔ اسی قسم کی موثر گفتگو ۵، ۷ منٹ کرنے کے بعد مریض سے کہیں کہ جب میں ۳ کا عدد بولوں گا تو آپ ویسے تو ہپناٹزم کی نیند میں رہیں گے مگر آنکھیں کھول دیں گے۔ اس کے بعد گنیں۔

ایک، ۲، ۳ . . . . آنکھیں کھول دیں۔

اب تحکمانہ انداز میں اسے کھڑے ہونے کے لئے کہہ دیں۔ اگر بغیر سہارے کے کھڑا نہ ہو سکے تو معمولی سا سہارا دے کر اسے کھڑا کر دیں اور پھر کمرہ میں چلنے کا حکم دیں اعتماد اور یقین بھی ساتھ ساتھ دلاتے رہیں کہ آپ بغیر سہارے کے چل پھر سکتے ہیں، جیسے کہ آپ تندرستی کے زمانہ میں چلا پھرا کرتے تھے، البتہ تھوڑا سا آسرا اسے دیں کہ لڑکھڑا کر گر نہ پڑے۔ جب یہ کہیں کہ آپ کے حکم پر وہ دو چار قدم سہارا لے کر چلا ہے تو سہارا

چھوڑ دیں۔ اسے یقین کے ساتھ بتائیں کہ آپ میرے سہارے کے بغیر آسانی سے چل پھر سکتے ہیں۔

اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر حکم دیا کریں۔ اسے ہر صورت چلنے پر مجبور کریں۔ اور اپنے پیچھے پیچھے چلائیں جب وہ چلنے پھرنے لگ جائے تو اسے کہہ دیں کہ آپ کا فالج اب دور ہو چکا ہے۔ آپ میرے ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور آپ کو کسی سہارے کی ضرورت بھی نہیں رہی۔ اسی قسم کی موثر گفتگو اس سے بار بار کریں۔

اس کے بعد آنکھیں بند کرا کے جاگنے کا حکم دیں۔

اسی طرح ۲، ۳ بار عمل کرنے سے مفلوج آسانی سے چلنے پھرنے لگ جائیگا اور معمولی مرض تو پہلی بار کے عمل سے ہی دور ہو جائے گا۔

موثر گفتگو کا ساتھ ساتھ جاری رکھیں۔

تجربہ

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

شور کوٹ کی ایک مہاجر غریب عورت سارے جسم کے فالج میں مبتلا ہو کر میرے پاس لائی گئی، وہ بیچاری سر سے پاؤں تک مفلوج تھی۔ میں نے سرائے جیسی جگہ پر بیسیوں آدمیوں کے روبرو اسے ہپناٹائز کیا اور اس کے دونوں میں پہلے ہی عمل کے دوران حرکت پیدا کر دی۔ اس کے ہاتھوں میں بالکل حرکت پیدا ہو گئی۔ مگر چلنے پھرنے کا تجربہ ابھی نہیں کیا تھا کہ جاہل اور بے وقوف مردوں نے بت قانونی نے اسے بے رحم پیروں کے حوالے کر دیا جنہوں نے بے رحمی سے اسے زد و کوب کیا۔ اور وہ زیادہ بیمار ہو گئی۔

میرا یقین ہے کہ اگر ۲، ۳ بار مزید عمل جاری رہتا تو وہ عورت ضرور چلنے پھرنے کے لائق ہو جاتی، مگر جہالت کا کیا کیجئے البتہ اگر پیسے لئے ہوتے تو اس علاج کی قدر ہوتی، مگر

سفت علاج کیا گیا تھا۔ اس لیے نا قدری ہوئی۔

اندھاپن

مریض پر گہرا خواب طاری کر دیں اور دوران خواب مریض کی آنکھوں پر اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیاں رکھ یقین کے ساتھ کہیں۔ جب ہم آپ کو بیدار کریں گے تو آپ کو زیادہ دکھائی دینے لگ جائے گا۔ آپ کی بصارت درست ہو جائے گی،

آپ دور اور نزدیک کی چیز کو آسانی سے دیکھنے لگ جائیں گے۔

آپ کی آنکھوں میں نور کی طاقت لوٹ آئے گی۔

آپ کو دیکھنے کی دقت درپیش نہ ہوگی۔

دن بدن آپ کو زیادہ سے زیادہ دکھنے لگے گا۔

اس قسم کے پر یقین فقروں کو مسلسل دس منٹ تک دہرائیں اور مریض کو

اے اللہ پاک میرے والدین پر رحم فرما .... امین

اسی طرح ۲۔ ۳ بار عمل کرنے سے اندھا انسان نہایت اچھی طرح دیکھنے لگ جائے گا۔

تجربہ

شور کوٹ روڈ کی ایک بڑھیا میرے پاس لائی گئی جس پر یکدم کچھ ایسا اثر ہوا کہ وہ ایک ہی دن میں نابینا ہو گئی۔ اسے گوجرہ، میلسی اور شجاع آباد کے ماہران چشم ڈاکٹروں نے دیکھ کر فیصلہ کر دیا تھا کہ آنکھوں کا نور ختم ہے اور آپریشن سے بھی فائدہ نہ ہوگا، لہٰذا صبر اور شکر کر کے بیٹھ جاؤ۔ اس کے گھر والوں نے آخری حربہ یہ سمجھا کہ شاہ جی کے پاس دم کرانے جاتے ہیں۔ شاہ جی کے پاس ہپناٹزم کے دم کے سوا کیا رکھا تھا۔ لہٰذا اس نے

اسے گہری نیند میں ڈبو دیا اور مزے کی بات یہ ہے کہ اس وقت میرا دکان مریضوں سے بھرا پڑا تھا۔ اس مجمع میں میں نے ایک بنچ پر اس خاتون کو سلا کر پاسوں کے ذریعہ سے اسے گہری نیند میں ڈال دیا اور ۳۰-۴۰ بار پر یقین لہجہ میں گفتگو کی اور پھر جگا دیا۔

میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ جب صرف ایک ہی ہفتہ کے بعد وہ خاتون اکیلی بازار میں دوڑتی ہوئی آ رہی تھی اور کسی آدمی سے میرا پتہ پوچھ کر دکان میں داخل ہوئی اور میرے قدموں پر گر پڑی۔

مزے کی بات یہ ہے کہ اس روحانی فیض سے میں نے کچھ بھی نہیں کمایا۔ ایسے شہرہ آفاق علاج سے خالی ہاتھ رہنا اور کچھ نہ لینا، معالج کی سب سے بڑی قربانی ہے۔

مرگی

کچھ امراض ایسے بھی ہیں جو کسی جسمانی ساخت کی خرابی سے وقوع نہیں ہوتے، بلکہ

اے مالک و خالق ... پر رحم فرما .... آمین

لاشعور جب کسی واقعہ سے متاثر ہوتا ہے اور زندگی سے فرار چاہتا ہے تو کسی نفسیاتی امراض پیدا کر دیتا ہے۔ وہم، ہسٹیریا، جنون، دمہ اور اسی قبیل کے نفسیاتی امراض لاشعور کی پیداوار ہیں۔

دمہ کے مرض کا موجب . . . . جذبہ نفرت اور جذبہ خوف ہے۔

جب کسی بات سے سخت نفرت کا جذبہ ابھرے اور اس نفرت کا ازالہ نہ ہو سکے

نامردی

یہ مرض بھی نفسیاتی ہے۔ مریض کے ذہن پر خوف چھایا رہتا ہے اور اسی خوف کے باعث وہ ناکارہ ہو جاتا ہے۔ اگر ویسے ہی پر یقین گفتگو سے مریض کے تندرست ہونے

ہوا ہے کہ ہپناٹائز کرنے کے بعد اگر مریض کو یقین دلایا جائے کہ وہ بالکل ہی نارمل حالت ہے۔ وہ وظیفہ زوجیت کے قابل ہے اور صحیح قوت مردمی کا مالک ہے تو عموماً دیکھا گیا ہے کہ صرف ایک ہی بار کے عمل میں مریض تندرست ہو سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ہپناٹزم آب حیات سے کم نہیں ہے۔ ہزاروں علاج کرانے کے بعد بار بار اور ناکارہ افراد صحیح زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ صرف لاشعور میں ایک پختہ خیال جاری رہنے سے ہی مریض کی کایا پلٹ جاتی ہے۔

چاہیے کہ مریض کو گہری نیند میں ڈالا جائے اور پر وثوق لہجہ میں اسے کہا جائے کہ

اب آپ بالکل تندرست ہو چکے ہیں۔

آپ نے قوت رجولیت عود کر آئی ہے۔

آپ صحیح طور پر وظیفہ زوجیت ادا کرنے کے قابل ہو چکے ہیں۔

آپ کو اب کوئی جھجھک اور خوف نہ ہوگا۔

آپ ایک مرد کی طرح زندگی گزار سکیں گے

اے مالک کل ... رحم فرما ...... آمین

آپ کو صحیح جنسی لذت اور سرور حاصل ہوگا" ۔ وغیرہ وغیرہ

میں ایسے کئی مریضوں کا علاج کیا ہے جو مختلف اشتہاری دواؤں پر سینکڑوں روپیہ خرچ کر دینے کے بعد بھی ویسے کے ویسے ہی تھے۔ بعض اشخاص صرف ایک ہی بار ہپناٹائز کرنے سے تندرست ہو گئے اور بعض دو یا زیادہ سے زیادہ ۳ بار ہپناٹائز کرنے سے قابل فخر مرد اور صحیح قوت مردمی کے مالک بن گئے۔

اور مزے کی بات یہ ہے کہ ہپناٹائز کرنے کے فوراً بعد ہی ان کے دماغ سے سارا خوف نکل جاتا ہے اور وہ نئی زندگی میں قدم رکھ دیتے ہیں۔

جلق یا اغلام بازی

اس قسم کے خود لذتی کے امراض سے انسان واقعی شیطان بن جاتا ہے اور دنیا کا کوئی طریق علاج ان کو عادات بد سے نہیں روک سکتا، البتہ ہومیو پیتھک طریق علاج ہی ایک ایسا علاج ہے، جس سے یہ افعال قبیحہ ترک ہو سکتے ہیں اور انسان نئے سرے سے انسانیت میں قدم رکھتا ہے۔

یا اگر کوئی بہترین علاج ہو سکتا ہے جسے آپ روحانی علاج کہیں جو براہ راست اس شخص کی ذہنی خرابیوں کو دور کر کے انسانوں کو صف میں لا کھڑا کر دے وہ ہے صرف ہپناٹزم۔

ایسے مریضوں کو گہری نیند میں ڈال کر یا ہپناٹزم کی نیند میں اسے کہیں کہ یہ فعل شیطانیت کی پیداوار ہے، اسے تم ترک کر دو گے اور اس فعل سے تم کو نفرت ہو جائے گی۔ تم آپ اس فعل قبیحہ کے کبھی مرتکب نہ ہو گے

ان فقروں کو متواتر ۲، ۳ بار دہرائیں اور ۲، یا ۳ بار ہپناٹائز کرنے کے بعد آپ یقین رکھیں کہ یہ افعال قبیحہ اس سے یقیناً چھوٹ جائیں گے اور اس سے اس کو قطعی بیزاری پیدا ہو جائے گی۔ اس کا ذہن شیطانیت سے پاک صاف ہو جائے گا مگر اس طرح ایمار دینے کے بعد ایک نقص ضرور پیدا ہو جائے گا کہ مریض پر نامردی کا اثر پیدا ہو جائے گا اور وہ ان عادات بد کے علاوہ وظیفہ زوجیت کے قابل بھی نہ رہیگا لہٰذا اس ردعمل کو دور کرنے کے لئے آپ کو پھر اسے گہری نیند میں ڈالنا ضروری ہے جس میں آپ اسے صحیح وظیفہ زوجیت کی تلقین کریں مگر اس کے ساتھ افعال قبیحہ کی بھی مذمت کریں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ قوت ابھرنے کے بعد وہ پھر انہی افعال بد کا مرتکب ہو جائے لہٰذا افعال قبیحہ کی مذمت اور قوت رجولیت کی بحالی کے

متعلق ایسی جامع گفتگو ہو بار دہرائیں کہ جاننے پر معمول صحیح انسان بن جائے۔

بُری عادات چھڑانا

سگریٹ، شراب، افیون، چرس، گانجا، مافیا، جھوٹ، گالیاں بکنا، چوری کی عادت، بداخلاقی، بدزبانی غرضیکہ اس قسم کے افعال بد کی جسقدر بھی فہرست مرتب ہو سکتی ہے اور آپ جسقدر بھی ایسے اعمال کے نام آپ بتا سکتے ہیں ان تمام روحانی بیماریوں پر ہپناٹزم کو آزمایئے اور ثواب حاصل کیجیے۔

ایک بدکار اور بد عادت انسان کو راہ راست پر چلانے میں بڑا ثواب ہے۔ اس لیے ماننا پڑے گا کہ ہپناٹزم جہاں شہرت، عزت اور نام ہوگا، وہاں ثواب بھی کی بارگاہ سے فراواں ملے گا

مرچو

بُری عادات کے رفع کرنے کے لیے مرچوتھے دن معمول کو ہپناٹائز کیجیے اور ان عادات بد سے گریز کرنے کے لیے بدوق لہجہ اور بادب میں تلقین کیجیے جہاں ان عادات کی مذمت کیجیے وہاں یقین کے ساتھ معمول کو بتا دیجیے کہ اب جب وہ شراب پیئے گا، اسے قے آجائے گی۔ شراب کی بو سے اسے نفرت ہو جائے گی۔ وہ شراب کا نام سن کر برداشت نہ کر سکے گا۔ وہ اس بری شے سے توبہ تائب ہو چکا ہے۔"

سگریٹ کے لیے اسے کہہ دیجیے کہ اب جب بھی وہ سگریٹ پینے کا ارادہ کرے گا تو سگریٹ کے دھوئیں سے اسے سخت بدبو آئے گی اور ناقابل برداشت بو کے باعث اسے قے آجائے گی۔ یہ تلقین متواتر کئی بار دہرائیں اور پھر نیند کے عالم میں ہی اسے حکم دے دیں کہ آنکھیں کھول دو مگر اس طرح کہیں کہ جب میں ۳ کا عدد بولوں گا تو آپ اگرچہ نیند میں رہیں گے مگر آنکھیں کھول دیں گے۔

"ایک دو تین۔ آنکھیں کھول دو" اور آنکھیں کھلنے کے بعد سگریٹ سلگا کر اس کے ہاتھ میں دے دیں اور یقین سے کہیں "آپ اس کا جب کش لگائیں گے تو اس کے دھوئیں سے سخت بدبو آئے گی جس کو آپ برداشت نہ کر سکیں گے!"

آپ دیکھیں گے کہ معمول جب بھی کش لگائے گا تو فی الواقعہ وہ اس کے دھوئیں سے نفرت کرنے لگے گا اور سگریٹ پھینک دے گا۔

اس کے بعد اسے کہیں کہ "میں جب تین کا ہندسہ بولوں گا تو آپ سو جائیں گے اور آپ کی آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں گی۔ ایک دو تین۔ آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہیں!" اس کے بعد معمول کو جگا دیں۔

اور اسی طرح ۲، ۳ بار ہپناٹائز کرنے سے معمول ان بری عادتوں کو چھوڑ جاتا ہے اور نفرت کرنے لگتا ہے مگر افیون کا عادی انسان اگر یکدم افیون یا شراب چھوڑ دے تو مختلف دیگر امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

[illegible] ساتھ یہ ہدایت بھی دیں کہ "اگرچہ آپ افیون کو چھوڑ دیں گے مگر آپ کو دست نہ لگیں گے، کمزوری نہ ہونے پائے گی، بھوک کھل کر لگے گی، صحت دن بدن بہتر ہو گی"

دوسری بری عادتوں کے ازالہ کے لئے بھی اسی طرح پر درشت لہجہ میں مریض کو حکم دیں، جھوٹ، چوری، بداخلاقی، بدزبانی وغیرہ روحانی امراض کی مذمت کریں۔ "یہ شغل اچھے نہیں۔ یہ بہت برے کام ہیں، ایک شریف انسان کو ان سے باز رہنا چاہیے۔ یہ فعل آپ چھوڑ چکے ہیں۔ اب آپ کبھی چوری نہ کریں گے آپ میں چوری کرنے کی اب جرأت ہی نہ رہے گی۔ آپ ہرگز چوری نہ کریں گے۔ وغیرہ وغیرہ۔

ان الفاظ کو مؤثر طریق پر ادا کریں تاکہ ان افعال قبیحہ کی مذمت کے ساتھ ساتھ ان سے نفرت بھی ان کے شعور میں پیدا ہو جائے اور یکے بعد دیگرے نفرت بڑھے، ایک طرف سے

بھی مناسب اور صحیح گفتگو کا ڈھنگ سیکھئے ۔
اگر آپ کو بولنا نہیں آتا، نصیحت کرنا نہیں آتا، کسی برائی سے روکنا نہیں آتا تو آپ جیسے گنگ انسان ان روحانی علوم سے کیا فائدہ حاصل کر سکیں گے ؟

ہسٹیریا

ہسٹیریا ذرا مشکل سے اثر پذیر ہونے والا مرض ہے اس میں خاص طور پر احتیاط کی ضرورت ہے کہ ایسے مریض کو گہری نیند دینے کی ہرگز ہرگز کوشش نہ کی جائے ، بلکہ بالکل ہلکی سی نیند دی جائے ۔
کسی نو مشق کو ہسٹیریا کا مریض ہرگز ہپناٹائز نہیں کرنا چاہیئے ۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دوران عمل ہسٹیریا کا شدید دورہ پڑ جائے ۔ عمل صرف اس وقت کرنا لازم ہے ، جب دورہ کا وقت بالکل گزر چکا ہو اور مریض نارمل حالت میں ہو ، مگر اس حالت میں بھی بالکل ہلکی سی نیند دی جائے [illegible] کیا جائے کوئی ہلکی سی تکنیک برتی جائے ۔
یاد رکھیئے ہسٹیریا کی مریضہ نفسیاتی مرض میں مبتلا ہے اور اس قسم کی مریضہ کسی بڑی ذہنی الجھن میں مبتلا ہوتی ہے ، تب ہی اس مرض کا شکار ہوتی ہے
کنواری لڑکی جنسی عدم آسودگی کے باعث یا کسی بیرونی ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر دورہ میں مبتلا ہو جاتی ہے ۔ والدین کی ناراضگی ، خوف اور لڑائی جھگڑا اکثر اس مرض کا باعث ہوتے ہیں ۔
اور شادی شدہ خاتون بھی شوہر کی بے اعتنائی اور کمی قوت رجولیت یا جنسی عدم آسودگی کے باعث اس مرض میں لپیٹ جاتی ہے ۔
اگر آپ جرات کر کے نیند کے دوران مریضہ پر مختصر سے سوالات کر کے اصل بنیاد

مرض کو معلوم کریں تو زیادہ اچھا ہے۔ نیند کی حالت میں مریضہ جو کچھ کہے گی وہ سو فیصدی درست بات ہوگی۔ مگر یاد رکھیے کہ کوئی ایسی خلاف اخلاق بات دریافت نہ کریں جس سے مریضہ کو غیرت آکر دورہ پڑ جائے۔ نیند میں بھی عورت کی غیرت آپ کے الفاظ برداشت نہیں کرے گی۔ بعض اوقات ہسٹریا کے مریضوں کو آسیب جن اور بھوت کا وہم ہوتا ہے اور عورت مختلف قسم توہمات کا شکار ہوتی ہے۔

نیند میں آپ پر وثوق الفاظ میں کہیں کہ آپ بالکل تندرست ہیں اب آپ کو دورہ نہیں ہوگا۔ آپ بالکل صحت یاب ہو چکی ہیں۔ آپ کا مرض اب ختم ہو چکا ہے . . . . اگر جنات کا وہم ہو تو کہیں کہ جن کو ہیں نے بھگا دیا ہے اب وہ ہرگز آپ کو تکلیف نہیں دے گا۔

اس قسم کے پُر اثر گفتگو سے مریضہ درست ہو جائے گی اور ۲۔۳ بار ہپناٹائز کرنے سے قطعی آجائے گا۔

مرحو
الٰہی مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

بہرہ پن

مریض کو غافل سلا دیں اور اس کے کان میں گرم گرم سانس پھونکیں اور کہا جائے کہ "جب ہم تمہیں بیدار کریں گے تو آسانی سے سننے لگو گے اور اس طرح سن سکو گے جیسا کہ تندرستی میں آدمی سنتا ہے۔

آپ بالکل اچھے ہو گئے ہیں" وغیرہ وغیرہ

پھر مریض کی آنکھیں کھلوا کر اس سے باتیں کریں اور اس بات پر زور دیں کہ وہ آپ کی دھیمی باتوں کو بھی سن کر اس کا جواب دے سکے۔

متواتر اس بات پر اپنی ضد قائم رکھیں کہ آپ میری باتیں سن رہے ہیں۔ اور اچھی طرح سن رہے ہیں"۔ انشاء اللہ ایک ہی بار ہپناٹائز کرنے سے بہرہ پن

جلائے گا۔ زیادہ ضدی قسم کے مرض میں یا دیرینہ مرض میں ۲ ۳ بار عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

یاد رکھیے کہ نیند کے دوران جب مریض غافل ہو تو اس کے کان میں بلند آواز سے کہیں کہ تم اب ٹھیک ہو۔ تم میری باتیں سن سکتے ہو۔ تم ہر آواز کو بخوبی سن سکتے ہو اور جب اس کی آنکھیں کھلوائیں تو لہجہ یکدم بدل دیں اور بالکل دھیمے الفاظ میں اس سے سوال کریں تاکہ وہ آسانی سے مدھم الفاظ بھی سن کر آپ کی باتوں کا جواب دے سکے۔

درد ہر قسم

مرحوم

مریض کو غافل سلا دیں اور مقام درد پر ہاتھ رکھ کر مریض کو پر وثوق لہجہ میں کہیں کہ آپ کا درد ختم ہو چکا ہے اور درد اب ہرگز نہ ہو گا۔ آپ جب جاگیں گے تو درد ختم ہو گا

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... امین

ان الفاظ کو ۶ - ۷ دفعہ دہرائیں اور پھر مریض کو جگا دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ درد ختم ہو چکا ہو گا اور مریض اپنے آپ کو پہلے سے بہتر محسوس کرے گا۔ اس طریق سے سر سے لے کر پاؤں تک کسی قسم کا درد ہو تو دور کیا جا سکتا ہے، خواہ وہ جسم کے اندر کسی عضو میں ہو یا جسم کے باہر ہو۔ بہر حال ہر قسم کے درد کا ازالہ چند منٹوں میں ہو سکتا ہے میں نے قولنج، درد گردہ اور ہیتہ درد کے مریضوں کا علاج کیا اور بہت زیادہ کامیاب رہا ہوں۔

بہتر یہ ہے کہ قولنج کے مریض کے پیٹ پر ۱۵ - ۲۰ پاس کیے جائیں۔ اسی طرح اگر ہر قسم کے درد والی جگہ پر پاس بھی کیے جائیں تو زیادہ بہتر ہے اور انسب یہ ہے کہ مریض پر پہلے پاس کریں۔ اگر آپ کے ہاتھوں کی مشق مکمل ہو گئی ہے تو صرف

پاس کرنے سے ہی درد میں تخفیف ہوجائے گی اور اس کے ہپناٹائز کرنے سے مرض کلیۃً دفع ہوجائے گا۔

لکنت

گہری نیند میں سلا کر ایما دیں ۔

اب آپ مکمل طور پر سوگئے ہیں - آپ نیند میں بھی میری ہر بات کا جواب دے سکیں گے - آپ بالکل روانی سے بغیر جھجکے اور بغیر رکے گفتگو کر سکتے ہیں - آپ بات کرنے میں شرم محسوس نہیں کریں گے کیونکہ اب آپ کی لکنت دور ہوچکی ہے آپ بلا دھڑک باتیں کر سکتے ہیں ، آپ کا مرض ختم ہوچکا ہے آپ کا خوف دور ہوچکا ہے اب آپ ہرگز نہ گھبرائیں گے ۔

مرچو

اچھا بتا ہیے کہ آپ کا نام کیا ہے ؟

مریض نیند کے عالم میں ہی آپ کی ہدایت کے مطابق اپنا نام بتائے گا ۔

اب آپ اسے کہیں کہ دیکھا آپ بالکل صحیح بلا جھجک گفتگو کرسکتے ہیں - اب آپ بالکل ہی تندرست ہیں اور جب میں آپ کو جگاؤں گا تو آپ تندرستی سے روانی سے اور بلا خوف و خطر گفتگو کرسکیں گے ۔

اس کے بعد مریض کو جگا دیں اور جگانے کے فوراً ہی بعد اس سے باتیں کرنا شروع کردیں - ایک ہی بار کے عمل سے اس کی لکنت میں کافی فرق پڑ چکا ہوگا مگر احتیاطاً ۳ ، ۴ بار اسی عمل کو دہرائیں ۳ ، ۴ دن کے وقفہ سے . . . تو مرض قطعی چلا جائے گا ۔

مسّے

سارے جسم پر مسّے ہوں یا کسی خاص جگہ پر ہوں ان پر [illegible] نیند میں [illegible] کہیں کہ "ہفتہ کے اندر یہ مسّے ختم ہو جائیں گے اور جلد اتنی صاف اور شفاف ہو جائے گی کہ کہیں مسّوں کا نام و نشان تک نہ رہے گا۔"

صرف اسی بات کو ۵۰ بار دہرائیں۔

آپ یقین رکھیں کہ ایک ہی بار کے عمل سے مسّے ختم ہو جائیں گے۔

دق وسل

دق و سل جراثیمی امراض ہیں اور جراثیم پر [illegible] کا عمل نہیں ہو سکتا۔ البتہ دق وسل کے ازالہ کے لئے ایک تکنیک ضرور ہے اور اس پر عمل پیرا ہونے سے یہ مرض ختم ہو سکتا ہے۔ آپ ہر ہفتہ کے بعد مریض کو [illegible] ایک علامت کو مدنظر رکھ کر پر یقین الفاظ میں اسے صحت یابی [illegible] خوشخبری دیں۔

مثلاً جب آپ پہلی بار اسے [illegible] کر دیں تو اسے [illegible] خوش ہیں کہ بیماری کا خوف آپ کے دل سے نکل گیا ہے اور آپ [illegible] کا عہد کر چکے ہیں۔ اب بہت ہی جلدی آپ کو صحت آنے والی ہے۔

دوسری بار اسے یقین دلائیں کہ "آپ جی بھر کے سویا کریں گے اور آپ کو نہایت اطمینان بخش نیند آیا کرے گی۔"

تیسری بار اسے بتائیں "کہ آپ کو اب کھل کر بھوک لگا کرے گی، قبض نہیں ہوگا۔ غذا ہضم ہوگی اور ہر کھائی ہوئی غذا جزو بدن بنے گی۔"

چوتھی بار ہپناٹائز کر کے اسے کہیں کہ اب آپ کا بخار ختم ہو چکا ہے کھانسی بالکل نہیں رہی اور آپ دن بدن صحت حاصل کر رہے ہیں"۔
"آپ کو بخار ہرگز نہ ہوگا ۔ آپ کو کھانسی بالکل نہ ہوگی"۔
اسی طرح بتدریج ایک ایک علامت کے لئے الگ الگ ایام میں ہپناٹائز کر کے تحکمانہ انداز میں اسے ہدایات دیا کریں۔
۴، ۵ بار ہپناٹائز کرنے سے مریض موت کے منہ سے یقیناً بچ جائے گا۔
البتہ دق وسل چونکہ جراثیمی مرض ہے اس لئے ساتھ علاج بھی حسب مرضی کرنا ضروری ہے تاکہ دونوں امور سے مریض کو صحت جلد آ جائے۔
پر یقین گفتگو سے یہ نامراد مرض ضرور چلا جاتا ہے۔
مگر سوئے اتفاق سے مجھے اس مرض کا علاج ہپناٹائز کرنے کا اتفاق نہیں ہوا کیونکہ سل و دق کے جسقدر مریض میرے زیر علاج رہے وہ سب انتہائی کمزور تھے اور ان کو ہپناٹائز کرنا خطرے سے خالی نہیں تھا۔

محبت

محبت انسانیت کا شرف ہے۔ محبت بڑا قیمتی جذبہ ہے۔ ہم صرف اس لئے پیدا کئے گئے ہیں کہ آپس میں محبت کریں ۔ اگر ہمارے دلوں میں محبت کا فقدان ہے تو ہم انسان نہیں بلکہ حیوان ہیں۔ ہم نے تو غیروں سے بھی محبت کرنا سیکھا ہے اور اپنوں سے محبت تو ایک لازمی شے ہے۔ بیوی خاوند کی محبت . . . . . بھائی بہنوں کی محبت ، دوستوں کی محبت . . . . اور اولاد کی محبت ایک فطری چیز ہے۔ خدانخواستہ اس فطری چیز سے اگر کوئی شخص محروم ہو تو ہپناٹزم جیسے روحانی علم کی مدد سے اس کے دل میں محبت کا ایک سمندر

موجزن کیا جاسکتا ہے اور اس کا طریق یہ ہے کہ موقعہ ملنے پر اسے پہلا جائزہ کیا جائے، اور اسے گہری نیند سلا کر اس شخص سے محبت کرنے کا حکم کیا جائے جس شخص سے اس کی محبت مقصود ہو چکی ہو۔

مگر اس سے پیشتر عامل کے لئے چاہیئے کہ محبت کے بارے میں موثر الفاظ میں وضاحت کرے اور اس کے بعد اس سے خطاب کرے کہ آپ فلاں سے محبت کرنے سے مجبور ہیں۔ آپ کی ساری رنجش دور ہو چکی ہے اور آپ اس سے بے پناہ کرتے ہیں اور کرتے رہیں گے۔

اسی قسم کی گفتگو کو، ۱۰ مرتبہ دہرانے سے دنیا خواہ کچھ کہتی پھرے مگر یہ محبت کا سیلاب امڈ کے رہے گا۔

دشمنی

اسی طرح دشمنی ختم کرنے کے لئے بھی عمل کرنا چاہیے جو نہایت عامل دانش پر مبنی ہیں۔ ایسے انداز میں گفتگو کی جائے کہ ایک ہی بار کے عمل سے دشمنی بدل کے دوستی پیدا ہو جائے۔

خوف

خوف بیماری کا ہو یا کسی دشمن سے۔

کسی جانور سے ہو یا صرف وہم ہے .... اس کا علاج آسان اور بالکل آسان ہے۔ گہری نیند میں سلا کر اس خوف کے تاثرات باطل کرنے کے لئے موثر گفتگو کریں اور صرف اسی چیز سے بے خوفی کا یقین دلائیں جس کا اثر ذہن میں محفوظ ہے .... تحلیل نفسی کی رو سے خوف کے اسباب

کی پیداوار ہے، مگر ہپناٹزم ان تمام اسباب پر غالب ہے جو خوف پیدا کرنے کا موجب ہیں۔ مثلاً امتحان سے خوف ہو۔ طالب علم کمرہ امتحان میں جانا ہی پسند نہ کرتا ہو خوف کے باعث اس کی جان پر بن گئی ہو تو اسے ہپناٹائز کر کے امتحان کا خوف اس کے دل سے قطعی نکال دیں اور اسے یقین دلائیں "اب آپ کمرۂ امتحان میں ڈٹ کر بیٹھیں گے اور پرچۂ سوالات کو بڑی فراست اور روانی سے حل کریں گے" اسی طرح کی گفتگو ۵، ۷ بار دہرائیں اور پھر اسے جگائیں۔ صرف ایک ہی بار عمل کرنے سے طالب علم کی حالت بدل جائے گی۔

اسی طرح مجمع کا خوف۔ جیسا کہ مبتدی مقرروں کو ہوتا ہے۔ میں خود ایک مقرر ہوں اور خدا کے فضل و کرم سے لاکھوں کے مجمع کی میٹنگ میں لے کر بولا کرتا ہوں، یہ سب کچھ میں نے ہپناٹزم سے حاصل کیا۔ پہلی بار جب میں سٹیج پر آیا تو مجمع کے خوف سے تقریر کا متن ہی میرے ذہن سے نکل گیا اور واہی تباہی بک کر سٹیج سے [illegible] مگر ہپناٹزم نے [illegible] میں نے اپنے دل سے یہ خوف یوں دور کیا کہ اب پورا مجمع مجھے جاہل نظر آتا ہے اور میں تقریر اس طرح کرتا ہوں جس طرح بچوں کو سبق پڑھایا جاتا ہے۔

آپ بھی کسی کو بے وقوف کرنا چاہیں تو صرف ایک بار عمل کریں اور پرزور الفاظ میں اس کے دل سے خوف کو دور کر دیں۔

غم

غم دور کرنے کے لیے بھی ایک بار کا عمل کافی ہوتا ہے اس غم کی تلافی کے الفاظ مؤثر پیرایہ میں بیان کیے جائیں۔ صابر اور شاکر رہنے کی ہدایت کی جائے اور آخر میں یقین آمیز لہجہ میں کہہ دیں کہ غم اب ذہن سے نکل چکا ہے!

غبی طالب علم

غبی طالب علم یا تعلیم سے جان چھڑانے والے طالب علم کی حالت کو بدلا جا سکتا ہے جو بچہ تعلیم سے بھاگتا ہو اسے مصنوعی نیند دے کر یہ شوق پیدا کریں کہ وہ پڑھ کر بڑا آدمی بنے گا اور آئندہ خوب دل کر پڑھا کرے گا۔ اسے کتابوں سے اور مطالعہ سے محبت ہو گی اور وہ دل لگا کر تعلیم حاصل کرے گا۔

اور غبی کو گہری نیند میں یہ یقین دلائیں کہ "آج کے دن کے بعد آپ جو کچھ پڑھیں گے اس سبق کو ہرگز نہ بھول سکیں گے۔ آپ کا حافظہ بڑا تیز اور یادداشت بڑی قوی ہو جائے گی"۔ اسی طرح کے انداز گفتگو سے اس کی حالت بدل جائے گی اور وہ سبق کو آسانی سے یاد رکھنے کا قابل ہو سکے گا۔

مرچو

حافظہ کی خرابی کے لئے یہ عمل حد درجہ سریع الاثر ہے۔ حافظہ پر زور دے کر نہایت خوبصورت الفاظ میں معمول کو یقین دلائیں کہ آئندہ آپ کا حافظہ بہت تیز ہو جائے گا۔ اور آپ ہر بات کو آسانی سے یاد رکھ لیا کریں گے۔ جو کتاب پڑھیں گے، اس کا متن آپ کو خوب یاد رہے گا"۔

آپ دیکھیں گے کہ اس گفتگو سے اس کی حالت کیا سے کیا ہو جائے گی۔ میں نے ان تمام ذہنی عوارضات پر بہت زیادہ کیس صحیح کئے ہیں اور اپنے تجربہ کی بنا پر کہتا ہوں کہ دشمنی، حیرت، غم، خوف اور حافظہ کے لئے ہپناٹزم ایک بہترین روحانی علاج ہے۔ اس کے اٹل اثرات سے انحراف نہیں کیا جا سکتا۔

اسی طرح فضول خرچی کی عادت کو بھی مؤثر ہدایات سے کنجوسی یا اعتدال کی صورت میں لایا جا سکتا ہے۔ یہ ساری گفتگو کے مؤثر ہونے پر مبنی ہے۔ لازم ہے کہ عامل نہایت ادیبانہ طرز میں اپنے مقصد پر حاوی ہونے کی کوشش کرے۔

قوت ارادی

قوت ارادی کا کمزور انسان دنیا کے کسی شعبے میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ زندگی کا کوئی بھی کام اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جب تک کہ قوت ارادی کا اس میں عمل نہ ہو جس شخص کے دل میں قوت ارادی کا فقدان ہے وہ ناکام ترین انسان ہے۔ ہر کام کی تکمیل میں اس کے اندر دو ضمیریں پائی جاتی ہیں۔ مثبت اور منفی۔ اور اسی کشمکش میں وہ کسی اہم فیصلہ پر نہیں پہنچ سکتا۔ واہمے اس کے ذہن کو گھیرے میں لیے رہتے ہیں "کہیں ایسا نہ ہو جائے، کہیں ایسا نہ ہو جائے"۔

قوت ارادی کی اس کمی یا کمزوری کو بحال کرنے کے لیے ہپناٹزم ضروری ہے۔ بلکہ قوت ارادی کے بغیر ہپناٹزم ناممکن ہے۔ قوت ارادی کی ایک چٹان ہوتا ہے جو دوسرے کمزور ذہن اور کمزور ارادہ انسانوں کو بھی انتہائی طمانیت قلب اور فیصلہ کن قوت بخش سکتا ہے

اے مالک میرے والدین پر رحم فرما...... امر

ہلکی یا گہری نیند میں معمول کو کہا جائے۔

کہ آپ ارادہ کے پختہ ہیں......... آپ اپنے ہر کام کو فیصلہ کر کے تندہی سے سرانجام دینے کے عادی ہیں.......... آپ کا فیصلہ صحیح اور حتمی ہوتا ہے.... آپ کبھی فیصلے کے دوراہے پر کھڑے نہیں ہوں گے، بلکہ جلد از جلد سوچ سمجھ کر ہر بات کا اہل فیصلہ آپ کر سکتے ہیں۔ اور آپ کا فیصلہ تسلی اور آخری ہوتا ہے۔

اس قسم کی گفتگو سے کمزور ارادہ انسان کو پختگی خیال دے دی جائے۔

خوف احساس کمتری کی پیداوار ہے ۔ ... وہم احساس کمتری کا نتیجہ ہے

حجاب، شرم اور بزدلی ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ احساس کمتری کے مظہر ہیں ۔ زندگی کو کھوکھلا کر دینے والے اس دیمک کو ہپناٹزم کے ایک ہی بار کے عمل سے دور کیا جا سکتا ہے اور موقع و محل کے مطابق موثر گفتگو سے ان چیزوں کو معمول کے ذہن سے نکال دیجئے ۔

زچگی

زچگی کی تکلیف عورت کی آدھی موت ہے ۔ غلط طریق علاج سے اکثر موت بھی ہو جاتی ہے ۔ اس تکلیف سے بچنے کے لیئے ہپناٹزم کمال موثر ہے ۔ لازم یہ ہے کہ بچہ پیدا ہونے سے قبل عورت کو دو سو بار ہپناٹائز کیا جائے اور گہری نیند میں ڈال دیا جائے ۔ ودران عمل تنویم ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ زچگی کا خوف اس کے دل سے دور کیا اور یہ یقین دلایا جائے کہ بچہ بغیر درد اور بغیر تکلیف کے پیدا ہو گا اور بچہ کی ولادت کے بعد کمزوری ہرگز نہ ہو گی ۔ طاقت بحال رہے گی اور کسی قسم کی کوئی تکلیف نہ ہو گی ۔

اس قسم کی موثر گفتگو کی جائے اور عورت کے شعور [illegible] خوف نکال دیا جائے ۔ تجربات کا تقاضہ یہ ہے کہ عورت ۱۰ ۱ ۳ ہپناٹائز کر لینے کے بعد عورت کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور بچہ کی ولادت حد درجہ آسان ہو جاتی ہے

اگر اس کے بعد بھی انتہائی آسانی درکار ہو تو ولادت کی تکلیف کے آثار ظاہر ہوتے ہی عورت کو گہری نیند میں ڈال دیا جائے تاکہ اسی نیند میں بچہ کی ولادت ہو جائے اور عورت کو پتہ تک نہ چلے ۔

موقعہ پہ جو ہدایات دی جائیں وہ عامل کی اپنی دانش پر مبنی ہیں ۔ بہرحال تکلیف کا   دور کیا جائے ۔ درد نہ ہونے کا احساس دلایا جائے ۔ کمزوری پیدا نہ ہونے کا یقین دلایا جائے ۔

اوپریشن

اوپر چھوٹا ہو یا بڑا خطرناک ہو یا بے خطر۔ اس مقصد کے لئے ہپناٹزم کو معجزہ سے کم نہ سمجھیئے۔ معمول کو گہری نیند میں ڈال اور آسان سبب یہ ہے کہ خالی رومال سنگھا کر مریض کو کلوروفارم دینے کا دھوکا دیجیئے اور ہدایت کر دیجیئے کہ وہ اب آدھ گھنٹہ کے لئے یا اتنے وقت کے لئے بالکل بے ہوش رہے گا اور آدھ گھنٹہ کے بعد خود بخود جاگ پڑے گا اور جاگنے کے بعد اسے اوپریشن کے مقام پر کوئی درد نہ ہوگا۔ کوئی کمزوری نہ ہوگی :

جس جگہ اوپریشن کرنا ہے۔ انگلی کی مدد سے اس مقام پر دائرہ سا کھینچ لیا جائے اور مریض کو پر یقین الفاظ میں ۵، ۶ بار کہا جائے کہ اس دائرہ والی جگہ کو اب سُن کر دیا گیا ہے۔ اس جگہ درد بالکل ہی نہ ہوگا۔ اس جگہ چبھن کا احساس تک نہ ہوگا۔ اس کے بعد سوئی کو سٹرلائیز کر کے اس مقام پر چبھو دیں۔ مریض اگر اس کی تکلیف کو محسوس نہ کرے تو سوئی نکال کر ڈاکٹروں والی پٹی باندھ دی جائے اور اگر سوئی چبھونے سے تکلیف کا احساس ہو تو پھر دو تین بار مزید ہدایات دی جائیں اور کلوروفارم والی تکنیک کو دہرایا جائے حتیٰ کہ مریض غافل ہو جائے اور سوئی کے تجربہ سے اس کو درد کا احساس تک نہ ہو

اس طریق سے ہر قسم کے اوپریشن ہو سکتے ہیں۔ ہاں اگر مریض ذکی الحس ہوا در دوران اپریشن کچھ احساس کرب کرنے لگے تو اسے مزید گہری نیند کا القا ء ہو۔

میں نے اپریشنوں کے بارے میں ابھی تک کوئی تجربہ نہیں کیا۔ البتہ سوئی چبھونے تک کا عمل کئی بار کر چکا ہوں اور یہی وقت ہوتا ہے اوپریشن کا . . . . . . مگر ماحول کی خرابی اور ہپناٹزم میں شہرت نہ ہونے کے باعث اوپریشن کا کوئی مریض میرے عمل میں نہیں آیا۔

راز اگلوانا

امریکہ اور روس میں جاسوسوں کو ہپناٹزم کی خصوصی طور پر تعلیم دی جاتی ہے۔ کسی مقفل سینے کے راز کو اگلوا دینا ہپناٹزم کا ہی معجزہ ہے۔ بعض انسان گولی کی موت مر جانا پسند کرتے ہیں مگر اہم راز بتانے کا ارادہ نہیں رکھتے۔ ہپناٹزم کی گہری نیند دے کر معمول کی آنکھیں کھلوا دیں اور نہایت رازدارانہ لہجہ میں اس سے "راز" دریافت کریں مگر انداز تحکمانہ بھی ہو اور رازدارانہ بھی۔ ۔ ۔ ۔ ۔ !

آپ حیرت میں آجائیں گے کہ آپ کا معمول سارے کا سارا راز آپ کے سامنے اگل دے گا مگر آپ ہدایت یہ کریں کہ "آپ کو یاد تک نہ رہے گا کہ آپ نے مجھے کیا بتایا ہے اور جاگنے کے بعد آپ بالکل بھول جائیں گے کہ آپ نے کیا کہا تھا"۔

مرحوم

اے مالک کل میرے ... رحم فرما .... امین

ہر مرض کا علاج

ایک ماہر علم تنویم کے لئے یہ کوئی مشکل امر نہیں ہے اور وہ سب امراض کے دفعیہ پر قادر ہو سکتا ہے۔ اس میں ذرا بھر مبالغہ نہیں ہے کہ دنیا بھر کے سب علاجوں سے یہ علاج سب سے بہتر ہے۔

ان امراض کی صف میں گنٹھیا، قبض، دائمی سر درد، تشنج اعضا، رعشہ، امراض حلق گلے پڑنا، گلہ بیٹھ جانا، اعصابی کمزوری، بخار، بے خوابی، امراض جگر و گردہ، امراض رحم، امراض معدہ غرضیکہ سب وہ امراض شامل ہیں جو جراثیم سے تعلق نہیں رکھتے۔ جراثیمی امراض کے سوا باقی امراض کا خاطر خواہ علاج اس سے ممکن ہے۔

ان سب امراض کی ہدایات عامل کی اپنی ذہانت اور تجربہ پر منحصر ہیں اور وہ ان سب امراض کے بارے سوچ سمجھ کر ماحول اور وقت کے پیش معمول سے گفتگو کرے۔

ایکسپرٹ بننے کے ضروری ہدایات

۱ ۔ اپنے آپ پر اعتماد پیدا کرو ۔

عامل کو اپنی ذات پر اعتماد ہونا چاہیئے اور یقین اور بھروسہ کے ساتھ عمل کرے ۔ اس یقین کے ساتھ وہ معمول پر یقیناً کامیاب ہوگا ۔

۲ ۔ پاسوں کی مشق ضرور کریں تاکہ دردوں کو سکون دینے کے لئے پاس ایک اعلیٰ ذریعہ ہے ۔ اس مشق کو اس حد تک سرانجام دیں کہ سوئی آپ کے ہاتھ کے اشارے سے خود بخود کھنچ کر آ جائے ۔

۳ ۔ لاور پاس اگر دل کے اوپر کریں تو اکثر خواب آور ثابت ہوتے ہیں ۔

۴ ۔ اس فن میں کامل ہونے کی شیخی سے پرہیز کریں اور انتہائی خاموشی اور پورے اعتماد سے عمل کیا کریں ۔ دنیا خود بخود آپ کی تعریف کرے گی ۔

مرجو

مالک کل ... پر رحم فرما ...... آمین

۵ ۔ اپنے معمولوں کا احترام کریں ۔

۶ ۔ اپنے کسی دوست پر مختلف اقسام کے پاسوں کی مشق کریں اور پاسوں کے ذریعہ اس کو جبری نیند میں لانے کا عزم رکھیں اور ساتھ ہی ساتھ موثر گفتگو کریں اور اسے اجازت دیں کہ وہ آپ کے لہجہ اور انداز تکلیم پر نکتہ چینی بھی کرے تاکہ آپ اپنے انداز کو بہتر طور پر سیکھ سکیں ۔

۷ ۔ کسی کے آنکھوں کے پپوٹے بند کرنا مطلوب ہوں تو اس پر وہ عمل کریں جو نیند لانے کے لئے کیا کرتے ہیں ۔ جب آپ دیکھیں کہ اس پر ہلکی سی غفلت طاری ہو گئی ہے یا بہت زیادہ غافل ہو چکا ہے تو اس سے یقین کے ساتھ کہیں کہ اب کوشش کرنے کے باوجود آپ اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتے ۔ پھر کہیں کہ آپ کے پپوٹے آپس میں چپک گئے ہیں ، تم انہیں نہیں کھول سکتے "

اور اس کے ساتھ ساتھ ہی اپنے داہنے ہاتھ کی انگلیاں معمول کی کنپٹی اور داہنے ہاتھ کا انگوٹھا دونوں ابروؤں کے درمیان رکھ کر دبائیں، مگر ایسی سختی سے نہیں کہ معمول کو ذرا بھی تکلیف ہو۔

اپنے بائیں ہاتھ سے معمول کا سر مضبوطی سے تھام لیں اور اس کا طریقہ یہ ہوگا کہ انگوٹھے کو معمول کی داہنی کنپٹی پر رکھ دیں اور انگلیوں کو اس کی چندیا پر رہنے دیں۔

۸۔ گرم کپڑا معمول کے پیٹ پر سینک کرنا خواب لانے کے لیے مفید ہوا کرتا ہے۔

۹۔ کلوروفارم سنگھانے کی تکنیک بے حد موثر ہے۔ جب معمول ہلکی سی نیند میں ہو تو خالی رومال اس کے ناک سے قریب لے جائیں اور کہہ دیں کہ آپ کو کلوروفارم سنگھایا جا رہا ہے۔ اس تکنیک سے معمول بہت زیادہ گہری

اے مالک ... والدین پر رحم فرما ...... آمین

۱۰۔ جب آنکھیں بند ہوں تو پپوٹوں پر تھوڑا سا دبا دیں، یا ناک کی جڑ کے پاس آنکھوں کے کونوں پر کسی قدر دباؤ۔ اگر عمدگی سے ڈالا جائے تو اکثر خواب آور ثابت ہوتا ہے

۱۱ موثر گفتگو اور ایما بے حد کامیاب ثابت ہے۔ اگر آپ یہ کہہ رہے ہوں کہ آپ کا بازو بھاری ہو رہا ہے تو اس کے ساتھ اگر بازوؤں کو اپنے ہاتھوں سے ذرا سا دبا دیں تو زیادہ بہتر ہے۔

۱۲۔ نیند کا امتحان ہاتھ اوپر اٹھا کر کریں، ایک بازو پکڑ لیں۔ اسے سیدھا کر دیں اور معمول سے کہہ دیں کہ آپ کا بازو اکڑ چکا ہے اور سخت ہو چکا ہے یہ جھکنے کا نہیں اور آپ اسے نہیں جھکا سکتے۔"

آپ خود اسے جھکانے کی کوشش کریں۔ اگر نہ جھک سکے تو آپ کا معمول
گہری نیند میں ہے اور جب آپ اس کا بازو جھکانا چاہیں تو کہیں کہ
"اب آپ کا بازو ڈھیلا ہو چکا ہے اب آپ اسے جھکا لیں گے۔"

۱۳۔ عمیق خواب مقناطیسی میں آپ زوردار لہجہ میں ایما دیں کہ آپ کی یہ جگہ سن
ہو چکی ہے اور آپ درد محسوس نہ کر سکیں گے۔

۱۴۔ قوت باصرہ کو دھوکا دینا ذرا سا مشکل ہے۔ البتہ قوت ذائقہ کو دھوکا دینا
آسان ہے۔
اگر آپ کہیں گے کہ آپ کے منہ کا ذائقہ کڑوا ہے تو ایک منٹ کے اندر اس
کے منہ کا ذائقہ یقیناً کونین سے زیادہ کڑوا ہو جائے گا۔

۱۵۔ کسی بے وجود اور خیالی چیز کو دکھانا مشکل کام ہے۔ چنانچہ اگر یہ کہا
جائے کہ "آپ جنات کو دیکھ رہے ہیں"۔ تو بہت زیادہ تجربات کے بعد
ہی ہو سکتا ہے

اے مالک میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

البتہ وجود دار چیزوں کو آپ دکھا سکتے ہیں۔ مثلاً آپ اس کے
سامنے ایک دری پیش کریں اور اسے کہیں کہ یہ سبز گھاس کا ایک
میدان ہے۔
یا ایک رسی پیش کر دیں اور کہیں یہ ایک سانپ ہے۔
معمول واقعی دری کو سبز گھاس کا میدان اور رسی کو سانپ ہی سمجھے
گا۔ مگر یہ عین غلط ہے کہ وہ آپ کے کہنے پر بے وجود چیزوں کو دیکھنے
لگ جائے۔

۱۶۔ اختلاج قلب والوں اور دل و دماغ کے دیگر عوارض میں مبتلا لوگوں کو

کو یک بیک ہرگز بیدار نہ کرنا چاہیے۔
اگر اختلاج قلب والا لمبے لمبے سانس لینے لگ جائے تو اسے کہیں کہ آہستہ آہستہ سانس لیں۔

۱۷۔ اگر ہسٹیریا کی مریض عورت کو ہپناٹزم کے عمل میں دورہ پڑ جائے تو اسے کہیں کہ گھبراؤ نہیں۔ بے چین نہ ہو۔ خاموش رہو۔ صبر کرو۔ آرام سے لیٹی رہو۔ تمہیں کچھ بھی نہیں ہے۔ تم بالکل تندرست ہو۔

مِرچُو

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

صوفیائے کرام کے خاص طریق

مرچو

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

کرلانے کی کوشش کریں۔ یہ روشنی پہلے پہل سیاہ رنگ کے دھبوں میں رونما ہوگی۔ کئی دنوں کی ریاضت کے بعد سرخی مائل ہو جائے گی اور متواتر ریاضت کے بعد سفید شفاف روشنی ظاہر ہوگی .... بالکل اسی طرح کہ روشنی جس طرح سورج طلوع ہونے کے وقت ہوا کرتی ہے۔ اس میٹھی اور دلفریب روشنی .... کہ دل چاہتا ہے ساری زندگی اس روشنی کے منظر کا مزا اٹھایا جائے۔

میں نے پورے چھ ماہ کی ریاضت کے بعد یہ روشنی طلوع کی ہے اس لئے آپ بھی اگر چند یوم تک ناکام رہیں تو گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ شوق لگن محنت ان دوسروں کا ثمر ملنا ضرور ہے خواہ جلد ملے یا دیر سے .... !

جب یہ روشنی ظاہر ہو جائے تو کچھ دیر رہ کر غائب ہو جایا کرتی ہے، اگر متواتر ریاضت سے یہ روشنی ظاہر ہو جائے تو سامنے موجود رہتی ہے۔ بس اس سے اگلی منزل میں قدم رکھیں۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... امین

منزل دوم

اس روشنی میں تصور کے قلم سے ایک فقرہ لکھیں میں ہر شخص کو شفا دے سکتا ہوں۔ یہ فقرہ تصور ہی کے قلم سے سفید عبارت میں آپ کے سامنے پیش ہوگا۔ یوں معلوم ہوگا کہ آسمان پر ستاروں کو ملا کر کسی نے یہ عبارت لکھ دی ہے۔

یہ عبارت بھی کچھ روز تک قائم ہو جائے گی اور جب آدھ گھنٹہ تک متواتر نظارہ کرنے سے بھی یہ عبارت اس روشنی میں قائم رہے تو اب آپ اس مقصد میں کامیاب ہیں۔

صوفیائے کرام کے طریق عجیب اور بے حد مؤثر ہیں اور ان کے طریق سے صرف سامنے بیٹھے ہوئے مریض کے مرض کو سلب ہی نہیں کیا جا سکتا، بلکہ ہزاروں میل دور رہنے والے مریض کے مرض کو بھی کھینچا جا سکتا ہے۔

صوفیائے کرام کے نزدیک تصور سب سے بڑی نعمت ہے اور تصور کی پیچیدگی کو وہ جن مشقوں اور ریاضت سے حل کرتے ہیں، اس کا جواب نہیں ہے

علم الخیال کی مشق ۱۔

مرچو

یہ مشق سینہ بسینہ چلنے والی کتابوں میں اس کا بہت ہی کم ذکر ہے، یہ ریاضت جہاں انتہائی مشکل ہے، انتہائی مفید اور انتہائی فرحت کا موجب ہے، وہاں اس کے سلب مرض کے اثرات بھی حیرت انگیز ہیں:

آپ رات کے سناٹے میں شور و غل سے دور کسی خلوت کدہ میں بیٹھ جائیں کسی شخص کے کا کھٹکا نہ ہو .... کوئی شور و غل نہ ہو، باہر کی کوئی آواز اندر نہ آ سکے۔ بیٹھ جائیں جس حالت میں بھی سکون سے بیٹھ سکیں، بیٹھ جائیں۔ اور اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، آنکھیں بند کر دیں لمبے لمبے سانس لینا شروع کریں۔ دل سے سب خیالات کو دور کر دیں۔ سب توہمات، تفکرات اور رنج و غم سے آزاد ہو کر اس ریاضت کو کریں۔ جب ہر قسم کے خیالات سے دماغ پاک ہو جائے تو بند آنکھوں کے سامنے .... دونوں آنکھوں کے درمیان .... ناک کی جڑ پر اپنے دل کی روشنی

جب آپ دوسری منزل میں کامیاب ہو جائیں تو مریض کو سامنے بٹھا دیں اور آنکھیں بند کر کے اپنے سامنے روشنی کو ابھاریں اور اس مریض کا تصور بھی جمائیں۔ دل میں یہ مضبوط ارادہ رکھیں کہ میں اللہ کی قدرت کاملہ کے طفیل اور محمدؐ و آلِ محمدؐ کی رحمت و برکت کے سہارے اس کو شفا دے سکتا ہوں۔

اس روشنی میں مریض کا تصور پختہ کر کے لمبا سانس اندر کھینچیں، مگر تصور یہ ہو کہ اس سانس کی کشش سے مریض کی ساری تکلیف اپنے اندر کھینچ رہا ہوں اور پھر ایک جھٹکے کے ساتھ سانس زور سے باہر نکال دیں اور تصور یہ کریں کہ میں نے مرض کو اب اندر سے باہر پھینک دیا ہے۔ [illegible] بار بار اسی طرح حبس دم کرتے اور سانس باہر نکالنے پر آپ کی حیرت حد سے زیادہ بڑھ جائے گی۔ جب آپ دیکھیں گے کہ [illegible] ہو چکی ہے۔

مرجو
اے مالک میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

یہ طریقہ مریض پر ۲۰ سے ۴۰ دن تک برتیں۔ مریض بالکل شفایاب ہو کر دعائیں دے گا۔ ہر روز ۱۵ سے ۲۰ منٹ مریض کو سامنے بٹھا کر عمل کریں۔

اگر کوئی مریض سامنے ہو تو اس کا فوٹو خوب غور سے دیکھیں اور اس فوٹو کا عکس اپنی دماغی روشنی میں ابھاریں اور اس پر عمل کریں۔ انشاءاللہ وہی اثر ہو گا جو سامنے بیٹھے مریض پر ہوتا ہے۔ اگر آپ چند روز اس کی ریاضت کریں گے اور کئی مریضوں پر تجربات کریں گے تو ایک وہ وقت بھی آ جائے گا جب آپ ادھر حبس دم کریں گے، ادھر مریض کا سارا مرض کھنچ کر آپ کے اندر آ جائے گا۔ اور آپ ایک لمحہ کے لئے اس مریض والی تکلیف کو فی الواقعہ اپنے اندر محسوس کرنے لگ جائیں گے۔ مگر جب سانس جھٹکے کے ساتھ باہر نکالیں گے تو مرض آپ

کے اندر سے بھی نکل جائے گا اور ادھر مریض بھی تندرست ہو جائیگا۔

اسی ریاضت کا عمل ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے مریض کا مرض چشم زدن میں نکال سکتا ہے۔ مگر اس پوری ریاضت کے لئے کم از کم دو سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔

میں نے خدا کے فضل سے روشنی ابھار کر اس روشنی میں فقرہ لکھ دیا ہے اور ایسے کچھ وقت کے لئے قائم بھی کر لیا ہے۔

مِرچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین